



Opas nuorten tunne- ja sosiaalis- ten taitojen tukemiseen sekä mie- lenterveyden edistämiseen

Noora Parkkonen

2019 Laurea



Laurea-ammattikorkeakoulu

**Opas nuorten tunne- ja sosiaalisten taitojen
tukemiseen sekä mielenterveyden edistämiseen**

Noora Parkkonen
Sosionomi
Opinnäytetyö
joulukuu, 2019

Noora Parkkonen

Opas nuorten tunne- ja sosiaalisten taitojen tukemiseen sekä mielenterveyden edistämiseen

Vuosi 2019

Sivumäärä 44

Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena oli luoda opas, joka käsittelee tunne- ja sosiaalisia taitoja sekä niiden yhteyttä mielenterveyden edistämiseen. Tavoitteena oli tehdä selkeä ja helppokäyttöinen opas nuorten kanssa työskentelevien ammattilaisten käyttöön. Opinnäytetyö tehtiin yhteistyössä Nuorten mielenterveysseura Yeesi ry:n ja nuorisotalon osaamiskeskus Vahvistamon kanssa. Oppaassa hyödynnettiin toiminnallisia menetelmiä, ja sen harjoitukset jaettiin kolmeen eri kategoriaan, joita olivat ryhmäytymis- ja virittäytymisharjoitukset, pari-harjoitukset sekä draamaharjoitukset. Harjoituksia oli tarkoitus ohjata nuorten ryhmälle, eräällä helsinkiläisellä nuorisotalolla, ja kehittää havainnoinnin ja nuorten antamien palautteiden perusteella. Ryhmä ei kuitenkaan osallistujien puutteen vuoksi toteutunut, joten palautetta harjoituksista pyydettiin nuorisotalon työntekijöiltä sekä Yeesi ry:n työntekijöiltä ja vapaaehtoisilta.

Teoriaosuudessa käydään läpi, mitä tarkoittaa mielenterveyden edistäminen ja mitä se merkitsee, kun kohderyhmänä ovat nuoret. Teoriaosuudessa kerrotaan myös tunne- ja sosiaalisista taidoista, sekä niiden yhteydestä mielen hyvinvointiin, sekä toiminnallisten menetelmien hyödyistä ja sopivuudesta tämän kaltaiseen toimintaan.

Valmiista oppaasta saatiin palautetta Yeesi ry:n työntekijältä. Palaute oli pääasiassa positiivista ja opasta pidettiin selkeänä sekä helppokäyttöisenä. Oppaassa olevien harjoitusten myös uskottiin voivan tukea nuorten tunne- ja sosiaalisia taitoja.

Opas löytyy liitteistä alkaen sivulta 35.

Asiasanat: mielenterveyden edistäminen, tunnetaidot, sosiaaliset taidot, toiminnalliset menetelmät

Noora Parkkonen

Guide to Supporting the Emotional and Social Skills of the youth and Promoting Mental Health

Year 2019

Pages

44

The aim of this practise-based thesis was to create a guide on emotional skills and social skills and their relation to the promotion of mental health. The aim was to provide a clear and easy-to-use guide for professionals working with youth. The thesis was done in cooperation with Nuorten mielenterveysseura Yeesi ry (Association of youth Mental Health) and center of expertise in youth field Vahvistamo. The guide utilized functional methods and the exercises were divided into three categories, which were group forming exercises, pair exercises, and drama exercises. The exercises were meant to be done with a youth group at a youth house in Helsinki, and developed further on the basis of observation and feedback from the youth. However, due to the lack of participants, the group did not take place, so feedback was sought from the workers of the youth house and employees and volunteers from the Yeesi ry.

The theory section discusses what promotion of mental health means and what it means when young people are the target group. The theory section also discusses emotional and social skills, as well as their relation to well-being of the mind and also the usefulness of functional methods and their suitability for this type of activity.

The completed guide received feedback from an employee of Yeesi ry. The feedback was mainly positive and the guide was considered clear and easy to use. The exercises in the guide were also believed to support the emotional and social skills of youth.

The guide is attached to the thesis starting from page 35.

Keywords: promotion of mental health, emotional skills, social skills, functional methods

Sisällys

| | | |
|-------|--|----|
| 1 | Johdanto | 6 |
| 2 | Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet | 7 |
| 3 | Mielenterveyden edistäminen | 8 |
| 4 | Nuoruus ikävaiheena | 10 |
| 4.1 | Mielenterveysongelmat nuoruudessa | 11 |
| 4.2 | Nuorten mielenterveyden edistäminen | 11 |
| 5 | Tunne- ja sosiaaliset taidot mielenterveyden edistämässä | 12 |
| 6 | Toiminnalliset menetelmät | 14 |
| 7 | Toteutus..... | 16 |
| 7.1 | Nuorisotalotyö | 16 |
| 7.2 | Toiminnallinen opinnäytetyö | 17 |
| 7.3 | Ryhmäkertojen suunnittelu | 17 |
| 7.4 | Ryhmän mainostaminen..... | 18 |
| 7.5 | Ryhmä | 19 |
| 7.6 | Harjoitusten kehittäminen | 19 |
| 7.6.1 | Ryhmäytymis- ja virittäytymisharjoitukset | 20 |
| 7.6.2 | Pariharjoitukset | 22 |
| 7.6.3 | Draamaharjoitukset..... | 22 |
| 7.6.4 | Harjoitusten purkaminen | 24 |
| 7.7 | Välipalautteet ja niiden pohjalta kehittäminen..... | 24 |
| 8 | Oppaan arviointi | 26 |
| 9 | Opinnäytetyön tavoitteiden saavuttaminen | 27 |
| 10 | Pohdinta..... | 27 |
| 10.1 | Eettisyys ja luotettavuus | 29 |
| 10.2 | Oma oppiminen..... | 30 |
| | Lähteet | 31 |
| | Liitteet..... | 34 |

1 Johdanto

Opinnäytetyö käsittelee nuorten mielenterveyden edistämistä. Nuorten mielenterveyden edistäminen on tärkeää, koska monesti mielenterveyteen liittyvät ongelmat ilmaantuvat ensimmäistä kertaa jo nuoruudessa. Nuorilla onkin noin kaksi kertaa enemmän mielenterveyshäiriöitä kuin lapsilla. Laajoissa väestötutkimuksissa on myös selvinnyt, että noin puolet aikuisiän mielenterveyden ongelmista on alkanut jo ennen 14 vuoden ikää ja noin kolme neljäsosaa ennen kuin on täyttänyt 24 vuotta. (Marttunen & Karlsson 2013, 10.)

Opinnäytetyön aihe valikoitui siitä syystä, että olen kiinnostunut mielenterveyden edistämisestä. Olisi erittäin tärkeää, että mielenterveys nähtäisiin myös positiivisena asiana, eikä keskityttäisi ainoastaan mielenterveyden ongelmiin. Jokaisen tulisi pitää huolta mielen hyvinvoinnista ja edistää mielenterveyttään, joten ennaltaehkäisevä näkökulma myös mielenterveyteen liittyvissä asioissa on tärkeä. Näistä syistä johtuen, yhteistyökumppaniksi valikoitui nuorten mielenterveysseura Yeesi ry. Yeesi ry on yksi Suomen mielenterveysseuran jäsenseuroista, ja sen työ perustuu ennaltaehkäisevään ja edistävään otteeseen. Yeesi ry tekee voimavara- ja lähtöistä mielenterveystyötä, ja edistää nuorten hyvinvointia positiivisella otteella. Mielenterveys nähdään elämäntaitona, resurssina sekä voimavarana, ja se on osa jokaisen kokonaisvaltaista terveyttä. (Yeesi ry 2019.)

Yeesi ry:n kanssa yhteistyössä toimii myös nuorisoalan osaamiskeskus Vahvistamo, jonka tarkoituksena on lisätä nuorten parissa toimivien ammattilaisten osaamista mielenterveyden edistämisessä ja ehkäisevässä päihde- ja pelihaittatyössä. Vahvistamo tarjoaa tukea ja välineitä sekä koulutusta ja yhteistyöverkostoja nuorten kanssa työskenteleville. (Yeesi ry 2019.) Vahvistamo on toteuttanut alkuvuodesta 2019 nuorille kyselyn siitä, miten mielenterveyteen liittyviä asioita käsitellään nuorisotyössä, ja miten nuoret toivoisivat, että niitä käsiteltäisiin. Kyselyn perusteella 65,8% vastaajista toivoisi, että mielenterveyteen liittyviä asioita käsiteltäisiin enemmän nuorisotyössä. Aineistosta kävi myös ilmi, että nuoret toivoivat, että mielenterveyden edistämisestä puhuttaisiin enemmän, sekä vähennettäisiin stigmaa mielenterveysongelmiin liittyen. Kyselystä nousi esille myös erilaisia teemoja, joita nuoret toivoivat käsiteltävän mielenterveyteen liittyen, esimerkiksi stressi ja stressinhallinta.

On siis tärkeää ja tarpeellista, että nuorten kanssa käsiteltäisiin mielenterveyteen liittyviä asioita. On myös tärkeää ottaa huomioon nuorten omat toiveet. Asioiden käsittelyyn tarvitaan myös materiaalia, jonka avulla aihetta on helppo lähestyä ja käsitellä. Nuorten kanssa työskentelevät myös usein pyytävät Vahvistamolta erilaisia helposti käytettäviä materiaaleja nuorten kanssa työskentelyn tueksi. Tästä syystä opinnäytetyöni aiheeksi valikoitui luoda helppokäyttöistä materiaalia mielenterveyden edistämiseen liittyen, jota voidaan käyttää nuorten kanssa työskennellessä. Tarkoituksena oli luoda opas, josta löytyisi erilaisia harjoituksia, joita on mahdollista käyttää ryhmän kanssa työskennellessä sekä yksilötyössä nuorten

kanssa. Harjoitusten on tarkoitus olla ohjaajalle helppokäyttöisiä ja sellaisia, joihin ei tarvita kovinkaan paljon esivalmistelua. Harjoitukset voivat toimia hyvin myös niin sanottuina keskustelun avaajina, joiden avulla on myös helppo ottaa puheeksi mielenterveyteen liittyviä teemoja, ja jotka voivat johdatella keskustelua mielenterveyden ja mielen hyvinvoinnin pariin.

Tässä opinnäytetyössä käydään läpi mielenterveyden edistämistä sekä tunne- ja sosiaalisia taitoja. Siinä kerrotaan myös nuoruudesta ikävaiheena ja mielenterveydestä liittyen siihen. Toteutusosuudessa kerrotaan siitä, miten opasta lähdettiin tekemään, millaista palautetta se sai ja, miten sitä sen pohjalta kehitettiin. Lopuksi arvioidaan opinnäytetyöprosessia, omaa toimintaani siinä sekä lopputuloksena olevaa tuotosta eli opasta. Pohdinnassa käydään läpi, millaisia jatkokehittämismahdollisuuksia työllä on, sekä omaa oppimistani prosessin aikana.

2 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet

Aihetta pohdittiin nuorisoalan osaamiskeskus Vahvistamon työntekijän Emilia Nikkisen kanssa, ja opas päätettiin rajata koskemaan tunnetaitoihin ja sosiaalisiin taitoihin liittyviä harjoituksia, ja siihen, miten ne ovat yhteydessä nuorten mielenterveyteen ja mielen hyvinvointiin. Koimme, että tunnetaidot ja sosiaaliset taidot ovat tärkeitä perustaitoja, joita nuorten on hyvä harjoitella, sekä ne ovat tärkeä osa mielen hyvinvointia. Näitä harjoituksia voidaan hyödyntää erilaisissa toiminnallisissa nuorten ryhmissä. Harjoituksissa käytetään siis paljon toiminnallisia menetelmiä ja keskustelulla on myös tärkeä rooli. Erilaiset roolityöskentelyt ovat myös käytössä, ja on tärkeää purkaa kaikki tehdyt harjoitukset ja keskustella läpi niiden herättämät tunteet ja asiat.

Opinnäytetyön tavoitteita olivat kehittää helppokäyttöistä materiaalia nuorten kanssa työskentelevien ammattilaisten käyttöön, levittää tietoa mielenterveyden edistämisestä nuorisoalan ammattilaisille, ja sitä kautta nuorille, sekä saada aiheesta enemmän esille nuoriso-työssä. Tavoitteena oli siis kehittää opas, jonka avulla on mahdollista tukea nuorten tunne- ja sosiaalisia taitoja, ja sitä kautta mielen hyvinvointia.

Tarkoituksena oli myös järjestää ryhmäkertoja nuorille oppaaseen tulevia harjoituksia hyödyntäen. Näin olisi mahdollista havainnoida, miten harjoitukset toimivat ja, miten hyvin ne nuorten tunne- ja sosiaalisia taitoja tukevat. Havaintojen ja nuorten antaman palautteen perusteella harjoituksia on mahdollista kehittää ja koota niistä lopullinen opas. Tarkoituksena oli pyytää palautetta myös nuorten kanssa työskenteleviltä ammattilaisilta, jotta saataisiin heidänkin erittäin tärkeä näkökulmansa mukaan kehittämistyöhön.

Prosessin onnistumista oli tarkoitus arvioida ryhmäkertojen aikana ja niiden jälkeen nuorilta saadun palautteen perusteella, sekä ryhmäkerroilla tekemiäni havaintojen perusteella. Näin saataisiin tietoa siitä, miten hyvin harjoitukset sopivat nuorten kanssa käytettäväksi? Ovatko ne tarkoituksenmukaisia ja mielekkäitä? Ovatko ohjeet riittävän selkeitä? Ovatko harjoitukset

liian vaikeita tai liian helppoja? Miten oma toimintani ryhmän ohjaajana onnistuu? Näitä asioita oli tarkoitus arvioida koko prosessin läpi ja kehittää harjoituksia sitä mukaa, kun kehittämistä ilmenee.

Koko prosessin lisäksi arvioitiin lopputuloksena olevaa tuotosta eli opasta harjoituksista. Opasta arvioitiin Yeesi ry:n työntekijöiden antaman palautteen avulla. Kysymyksiä, joita arvioinnin apuna käytettiin, olivat: Onko opas riittävän selkeä ja helppokäyttöinen? Innostaako se ottamaan kyseisiä aiheita käsittelyyn nuorten kanssa? Työn vaikutuksia on mahdollista arvioida nuorten sekä työntekijöiden palautteiden perusteella. Tukevatko ryhmäkerrat ja niissä tehdyt harjoitukset nuorten sosiaalisia taitoja ja tunnetaitoja? Onko ryhmäkerroilla tai niiden jälkeen helpompi ottaa puheeksi mielenterveyteen liittyviä teemoja? Auttaako opas nuorten kanssa työskenteleviä ottamaan mielenterveyteen liittyviä teemoja helpommin esille?

3 Mielenterveyden edistäminen

On olemassa erilaisia mielenterveyttä suojaavia tekijöitä. Näitä tekijöitä on sekä ulkoisia että sisäisiä. Näihin tekijöihin on hyvä kaikkien kiinnittää huomiota ja pyrkiä kehittämään niitä. Sisäisiä suojaavia tekijöitä ovat muun muassa sosiaalinen tuki, hyvä terveys ja perimä, riittävän hyvä itsetunto, ongelmanratkaisutaidot, ristiriitojen käsittelytaidot, vuorovaikutustaidot sekä kyky luoda ja ylläpitää tyydyttäviä ihmissuhteita. Ulkoisia suojaavia tekijöitä taas ovat muun muassa koulutusmahdollisuudet, kuulluksi tuleminen ja vaikuttamismahdollisuudet, turvallinen elinympäristö sekä helposti saatavilla olevat yhteiskunnan auttamisjärjestelmät. (Mieli Suomen mielenterveys ry 2019.) Monet näistä mielenterveyttä suojaavista tekijöistä liittyvät tunne- ja sosiaalisiin taitoihin, jotka ovatkin edellytys sille, että suojaavia tekijöitä voi kehittää omassa elämässään.

Mielenterveyslaissa (1116/1990) mielenterveystyö määritellään näin:

”Mielenterveystyöllä tarkoitetaan yksilön psyykkisen hyvinvoinnin, toimintakyvyn ja persoonallisuuden kasvun edistämistä sekä mielisairauksien ja muiden mielenterveydenhäiriöiden ehkäisemistä, parantamista ja lievittämistä. Mielenterveystyöhön kuuluu myös väestön elinolosuhteiden kehittäminen siten, että elinolosuhteet ehkäisevät ennalta mielenterveydenhäiriöiden syntyä, edistävät mielenterveystyötä ja tukevat mielenterveyspalvelujen järjestämistä.”

Mielenterveystyöhön kuuluu siis osana mielenterveyden edistäminen ja ennaltaehkäisevä mielenterveystyö. Haasjoen ja Ollikaisen (2010) mukaan mielenterveys on kuitenkin perinteisesti nähty negatiivisena käsitteenä ja siinä on ollut melko leimaava kaiku. Mielenterveys on liitetty mielen sairauteen tai se on nähty vain sairauden puuttumisena. Osaltaan tähän on luultavasti vaikuttanut psykiatrian historia, joka on osittain melko synkkä, ja lisännyt pelkoja

psykkistä sairastumista kohtaan. Vasta viime aikoina mielenterveydestä on alettu puhua jokaisen ihmisen elämään kuuluvana myönteisenä voimavarana. Erityisesti Mieli ry (ent. Suomen Mielenterveysseura) jäsenjärjestöineen on painottanut mielenterveyden merkitystä koko elämän aikana kehittyvänä taitona, jota on mahdollista lisätä ja tukea. (Haasjoki & Ollikainen 2010, 12.)

Mielenterveyden edistäminen voidaan nähdä toimintana, joka tukee hyvän mielenterveyden toteutumista ja, jonka tavoitteena on vahvistavien ja suojaavien tekijöiden lisääminen ihmisen elämässä. Mielenterveyden edistäminen voi lisätä yhteisön positiivista mielenterveyttä ja sitä kautta myös ehkäistä mielenterveyden ongelmia. Mielenterveyttä voidaan edistää yksilötasolla, esimerkiksi vahvistamalla itsetuntoa ja elämänhallintaa, sekä yhteisötasolla, jolloin vahvistetaan sosiaalista tukea ja osallisuutta sekä lisätään lähiympäristöjen viihtyisyyttä ja turvallisuutta. Mielenterveyden edistäminen on tärkeää myös rakenteellisella tasolla, jolloin esimerkiksi turvataan ihmisten taloudellinen toimeentulo, ja tehdään sellaisia yhteiskunnallisia päätöksiä, jotka vähentävät syrjintää ja epätasa-arvoa. (THL 2019.)

Mielenterveyden edistämisen taustalla on ajatus mielenterveydestä resurssina ja voimavarana, jota on mahdollista kerätä ja käyttää läpi elämän. Mielenterveyden edistäminen on myös toimintaa, joka vahvistaa hyvinvointia, jota voidaan suunnata kaikille yhteisesti tai vain jollekin kohderyhmälle. Myös yksilön hyvinvointia voidaan parantaa, panostamalla sellaisiin tekijöihin, jotka tuottavat terveyttä ja hyvinvointia yhteisesti. (Erkko & Hannukkala 2018, 13.)

Vaikka perimällä onkin merkittävä osuus mielenterveyden muotoutumisessa, on myös ympäristöllä oma osuutensa. On kuitenkin mahdollista, että lapsi tai nuori, jolla on perinnöllinen alttius mielenterveyden ongelmiin, voi selviytyä sairastumatta hyvän kasvualustan ja turvallisen ympäristön ansiosta. Toisaalta taas epäsuotuisat kasvuolosuhteet voivat vaikuttaa lapsen tai nuoren kehitykseen ja aiheuttaa mielenterveysongelmia, vaikka tällä ei olisikaan perinnöllistä alttiutta sairastumiseen. (Kinnunen 2009, 51.) Mielenterveyden haasteita voi siis tulla kenelle tahansa, jolloin mielenterveyden edistäminen ja mielen hyvinvointi ovat asioita, joihin on hyvä kiinnittää huomiota kaikkien lasten ja nuorten kohdalla, eikä vain niiden, joilla on erityinen riski sairastua.

Se, kuinka paljon voimavaroja on ihmisen käytössä, vaihtelee elämänkulun aikana. Silloin, kun pitää huolta omasta jaksamisestaan, huolehtii, että omaa aikaa on riittävästi ja tekee sellaisia asioita, jotka tuovat itselle hyvää mieltä ja antavat voimaa, kertyy voimavaroja. Voimia taas kuluu tavallisessa arjessa joka päivä, mutta erityisesti silloin, kun vastaan tulee pettymyksiä, menetyksiä, surua tai epäonnistumisia. Vastoinikäymisten kohtaaminen ja niistä selviytyminen tuovat kuitenkin uusia voimavaroja ja luottamusta elämään. (Erkko & Hannukkala 2018, 31.)

4 Nuoruus ikävaiheena

Nuoruutta voidaan pitää siirtymä kautena lapsuudesta aikuisuuteen. Nuoruusiässä tapahtuu paljon niin fyysisiä kuin psyykkisiäkin muutoksia. Nuoruusikää voidaan pitää niin sanottuna elämän toisena mahdollisuutena. Jos nuorella on ollut vaikeuksia aiemmissa kehityksen vaiheissa, on hänellä tilaisuus kohdata samat vaikeudet uudestaan ja kehittyneemmän minän avulla saada ne hallintaan. (Nurmiranta, Leppämäki & Horppu 2014, 72-73.)

Marttusen ja Karlssonin (2013) mukaan nuoruusikä koostuu kolmesta vaiheesta, joita ovat varhaisnuoruus (murrosikä) noin 12-14 vuotiaana, keskinuoruus noin 15-17 vuotiaana ja myöhäisnuoruus noin 18-22 vuotiaana. Jokaisella vaiheella on omat kehitykselliset ominaispiirteensä. Nuoruutta ikävaiheena leimaa keskushermoston nopea kehitys, sekä fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen kasvu. Nämä muutokset saattavat tapahtua nopeasti, joten ne voivat helposti hämmentää ja kuohuttaa nuorta, sekä aiheuttaa tunne-elämän oireita. (Marttunen & Karlsson 2013, 8.) Nuoruusikä onkin melko haastava käsite, sillä se määritellään eri tavoin eri yhteyksissä. Nuoruus sijoitetaan yleensä ikävuosien 12-22 välille, ja se voidaan jakaa eri vaiheisiin. (Aalberg & Siimes, 2007, 67). Kuitenkin esimerkiksi nuorisolaissa (1285/2016) nuorilla tarkoitetaan kaikkia alle 29-vuotiaita, kun taas lastensuojelulaissa (417/2007) lapsena pidetään alle 18-vuotiaista ja nuorena 18-20 -vuotiaista. Mielenterveyslain (1116/1990) mukaan taas nuoruus päättyy 18 ikävuoteen.

Marttusen ja Karlssonin (2013) mukaan nuoruusiän kehitys alkaa silloin, kun murrosiässä alkavat biologiset muutokset. Jokaisen kehityskulku on hyvin yksilöllinen, eikä ole olemassa yhtä ainoaa oikeaa nuoruusikää. Toisilla nuoruuteen kuuluu voimakas kuohuntavaihe ja toisilla se ei välttämättä näy ollenkaan ulospäin. On myös yksilöllistä, millaista suhtautumista kukin nuori eniten tarvitsee. Toisia täytyy esimerkiksi suojella vaaroilta, kun taas toisia täytyy kannustaa kokeilemaan omia rajojaan rohkeammin. (Marttunen & Karlsson 2013, 7.)

Aivojen kehitys jatkuu voimakkaana läpi nuoruusiän ja korkeammat aivotoiminnot kehittyvät aina aikuisikään asti. Tällaisia aivoalueita ovat ne, jotka osallistuvat esimerkiksi tunteiden tunnistamiseen, käyttäytymisen säätelyyn ja vaativampaan oman toiminnan suunnitelmalliseen ohjaukseen. Tästä syystä etenkin varhaisnuoret näyttävät tunteensa heti käyttäytymisensä, kun taas hieman vanhemmat nuoret osaavat jo paremmin pohtia omaa toimintaansa ja hillitä tunnekuohujaan. Nuorten aivot ovat lisäksi selvästi herkempiä erilaisten ulkoisten ärsykkeiden haitallisille vaikutuksille, kuin aikuisten. Tällaisia ärsykejä voivat olla esimerkiksi päihitteet, stressi ja psyykkiset traumat. Nuoruusiässä myös tietoisuus itsestä ja omasta erillisyydestä, sekä muiden ajattelusta kasvaa, kun aivojen rakenteelliset ja toiminnalliset muutokset edistyvät. (Marttunen & Karlsson 2013, 7.)

4.1 Mielenterveysongelmat nuoruudessa

Monet mielenterveyshäiriöt ilmaantuvat ensi kertaa nuoruudessa. Eri tutkimusten mukaan nuorista noin 20-25 prosentilla on jokin mielenterveyden häiriö. Nuorten yleisimmät mielenterveyshäiriöt ovat mieliala-, ahdistuneisuus-, käytös- ja päihdehäiriöt. Samanaikaiset häiriöt ovat myös yleisiä nuorten mielenterveyden häiriöissä. Kaksi tai useampia samanaikaisia häiriöitä on ainakin puolella niistä nuorista, joilla on jokin mielenterveyshäiriö. Onkin siis tavalista, että esimerkiksi masennuksesta kärsivällä nuorella on myös jokin ahdistuneisuushäiriö. (Marttunen & Karlsson 2013, 10-11.)

Arvioiden mukaan noin joka viidennellä nuorella on sellaisia mielenterveysongelmia, joihin tarvitaan ulkopuolista apua, ja jotka vaikeuttavat jokapäiväistä elämää. Nuoruuteen toisaalta kuuluu erilaiset alakuloisuuden, jännityksen ja ahdistuksen tunteet siedettävissä määrin, ja ne voivat olla terve reaktio vaikeisiin olosuhteisiin. Useimmilla nuorilla onkin ohimeneviä alakuloisuuden jaksoja. (Haasjoki & Ollikainen 2010, 28.)

4.2 Nuorten mielenterveyden edistäminen

Lapset ja nuoret elävät voimakkaan fyysisen ja psyykkisen kehityksen aikaa, johon vaikuttavat jokaisen omat yksilölliset tekijät sekä ympäristö ja kulttuuri. Lapsuudessa etenkin perheellä on suuri merkitys kasvun ja kehityksen kannalta. Tämän lisäksi koulu ja vapaa-ajan harrastukset ovat tärkeitä ympäristöjä, joissa voidaan tukea ja edistää mielenterveyttä. Lapsuus ja nuoruus eivät ole ihmisen elämässä irrallisia vaiheita, vaan ovat yhteydessä koko loppuelämään. Lapsuudessa koetut tapahtumat, sosiaaliset suhteet ja fyysinen ja psyykkinen kehitys luovat pohjan nuoruuden hyvinvoinnille, jolla on myös tärkeä merkitys aikuisuuden hyvinvoinnin kannalta. (THL 2019.)

Nuorten mielenterveyshäiriöitä on mahdollista ehkäistä monilla eri tasoilla. Laajimmillaan ennaltaehkäisyä voidaan pitää kaikkea sitä, mikä edistää kokonaisvaltaisesti sekä fyysistä että psyykkistä terveyttä sekä lasten ja nuorten suotuisaa, tervettä kehitystä. Yhteiskunnallisella tasolla rakenteita voidaan parantaa esimerkiksi suunnittelemalla varhaiskasvatus ja koulu niin, että ne tukevat mielenterveyttä sekä opettamalla lapsille ja nuorille sosiaalisia taitoja. (Marttunen & Karlsson 2013, 14.)

On tärkeää ajatella nuorten mielenterveyden edistämistä laajana ja moniulotteisena toimintana, sillä nuorten mielenterveys on myös yhteydessä moniin eri ilmiöihin ja asioihin (Erkko & Hannukkala 2018, 51). Opinnäytetyössäni keskityn erityisesti tunnetaitoihin ja sosiaalisiin taitoihin ja siihen, millainen niiden rooli on mielenterveyden edistämisessä. Materiaali, jonka luon nuorisotyön ammattilaisten käyttöön, keskittyy juurikin tunnetaitoihin ja sosiaalisiin taitoihin ja siihen, miten niitä voi nuorten kanssa harjoitella, ja mikä niiden merkitys on mielen hyvinvoinnille.

5 Tunne- ja sosiaaliset taidot mielenterveyden edistämisessä

Mielenterveyteen kuuluu kyky sanoittaa omia tunteitaan ja mieltään painavia asioita, sekä kyky ilmaista rakentavalla tavalla myös haastavia tunteita, kuten surua, vihaa tai turhautumista, sekä kyky sopeutua muutoksiin ja hyväksyä niitä. Mielenterveyteen kuuluu myös kyky huolehtia itsestään, sekä halu olla osallisena omaa elämää koskevissa päätöksissä. Mieleltään tasapainoinen ihminen osaa myös pitää puolensa, mutta kuitenkin muita vahingoittamatta, tarvittaessa kykenee myös olemaan joustava ja pystyy ratkaisemaan ristiriitoja. Mielenterveys näkyy myös kykynä solmia ja ylläpitää ihmissuhteita, kykynä välittää toisista. (Erkko & Hannukala 2018, 30-31.)

Kuten aikaisemmin kävi ilmi, monet mielenterveyttä suojaavista tekijöistä liittyvät sosiaalisiin taitoihin. Sosiaaliset taidot ovatkin edellytys sille, että voi kehittää näitä suojaavia tekijöitä omassa elämässään. Mitä paremmat sosiaaliset taidot ovat, sitä helpompaa se myös on. Sosiaalisia taitoja vaaditaan, jotta on mahdollista luoda ja ylläpitää ihmissuhteita sekä saada ystäviä. Sosiaalisiin taitoihin kuuluu myös se, että osaa käsitellä ristiriitoja ja ratkaista muiden ihmisten kanssa syntyneitä ongelmia. Vuorovaikutustaidot koostuvat tunnetaidoista ja sosiaalisista taidoista, ja ovatkin erittäin tärkeitä mielenterveyttä suojaavia tekijöitä. Myös ulkoisista suojaavista tekijöistä monet ovat sellaisia, jotka vaativat sosiaalisia taitoja toteutuakseen. Esimerkiksi kuulluksi tulemisessa ja asioihin vaikuttamisessa on tärkeää omata sosiaalisia taitoja.

Ihminen oppii ja harjoittelee tunnetaitoja syntymästään lähtien, ja niitä voi ja kannattaa vahvistaa läpi koko elämän. Lapset ja nuoret harjoittelevat niitä aluksi vanhempien ja muiden läheisten avulla, mutta kaikilla lapsilla ja nuorilla ei välttämättä ole saatavilla parhaita mahdollisia välineitä kotoa. Kun ikää tulee lisää, kodin ulkopuolisten virikkeiden osuus lisääntyy, ja nuoret harjoittelevatkin tunnetaitoja usein koulussa ja kaveriporukoissa. Tunnetaidot ovat erittäin tärkeitä mielenterveyttä ja hyvinvointia tukevia taitoja. Ne vahvistavat nuoren itse-tuntemusta, sillä tunteiden avulla on mahdollista saada tärkeää tietoa siitä, mitä itsessä ja muissa juuri nyt tapahtuu. Nuori tarvitsee välineitä kertoakseen itsestään ja ajatuksistaan, jotta hänellä on enemmän mahdollisuuksia luoda ja ylläpitää ihmissuhteita. (Erkko & Hannukala 2018, 75.)

Tunnetaidoilla on tärkeä merkitys, sillä niiden avulla ihminen voi luottavaisesti kohdata elämän erilaisia tapahtumia ja niiden aiheuttamia tunteita ilman, että tarvitsee pelätä tasapainon toistuvaa järkkymistä. Tällöin tunteilla on mahdollisuus viritä suurelta osin tarkoituksenmukaisesti ja sopivan voimakkaina, jolloin on mahdollista säädellä paremmin, mitä tunteita, kuinka pitkään ja voimakkaasti tuntee. Myös haastavimmat tunteet, kuten esimerkiksi suru tai viha ovat sallittuja, eikä ole väärin tuntea erilaisia tunteita. Erilaisten tunteiden olemassaolon hyväksyminen ja tunnistaminen itsessä ja muissa, on jo itsessään tärkeää tunnetaitoa, joka tukee mielen hyvinvointia. Tunnetaitojen avulla voi rakentaa vahvaa minäkuvaa ja

itsetuntoa, purkaa stressiä ja ahdistusta sekä selvitä elämän kolhuista. (Erkko & Hannukkala 2018, 78-79.)

Sekä epämiellyttävät että miellyttävät tunteet alkavat kuormittaa, jos ne jatkuvat liian pitkään tai ovat liian voimakkaita. Ne estävät kokemasta mielihyvää ja vaikeuttavat mielen ja ruumiin tasapainoa. Tunteiden säätelyn tärkein tehtävä onkin liiallisen voimakkuuden takia kuormittaviksi koettujen tunteiden lieventäminen siten, että on mahdollista kokea mielihyvää, ja tasapaino elimistössä säilyy. Käytännössä tämä tarkoittaa siis kuormittavien tunteiden hillitsemistä. (Kokkonen 2010, 20.)

Sosiaalisissa taidoissa on keskeistä se, että kykenee solmimaan kontaktin, keskustelemaan ja olemaan luonteva erilaisten ihmisten kanssa. Sosiaalisiin taitoihin myös kuuluu valikoima vaihtoehtoja sosiaalisten ongelmien ratkaisemiseksi sekä kyky valita niistä kuhunkin tilanteeseen sopiva. Sosiaaliset taidot tarkoittavat myös kykyä ymmärtää toista ihmistä sekä hänen näkökulmaansa ja tunteitaan. Sekä empatia että sympatia lasketaan mukaan sosiaalisiin taitoihin, kuin myös hienotunteisuus ja sosiaalinen herkkyyks. Nämä ominaisuudet eivät kuitenkaan ole pelkästään opittuja, vaan niissä on myös synnynnäisiä eroja. (Keltinkangas-Järvinen 2010, 20-23.)

Tärkeitä tukitekijöitä nuorten mielenterveydelle ovat sosiaaliset suhteet. Se, että kykenee solmimaan ja ylläpitämään ihmissuhteita on perusedellytys turvaverkon ja oman lähiyhteisön aikaansaamiselle. Yhteisöllisyys sekä yhteisöön kuuluminen luovat turvallisuuden, luottamuksen ja yhteenkuuluvuuden tunnetta. Erilaisissa sosiaalisissa ympäristöissä, kuten esimerkiksi kotona, koulussa, harrastuksissa ja nuorisotaloilla nuoret myös harjoittelevat taitojaan olla vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Ihmissuhteet ovat välttämättömiä, jotta nuori voi oppia erilaisia sosiaalisia taitoja. Nuori tarvitsee myös siihen liittyviä onnistumisen kokemuksia, jotka antavat nuorelle rohkeutta rakentaa uusia ihmissuhteita sekä luoda verkostoja. Toisaalta myös nuorilla on oltava mahdollisuus tehdä virheitä ja yrittää uudelleen. (Erkko & Hannukkala 2018, 95.)

Tunnetaitoja sekä sosiaalisia taitoja tarvitaan vuorovaikutukseen. Sosiaaliset taidot myös tukevat mielenterveyttä ja ihmissuhteissa pärjäämistä ja niiden säilyttämistä. Sosiaalisia taitoja tarvitaan kaikessa vuorovaikutuksessa. Näiden taitojen avulla pystyy kohtaamaan uusia ihmisiä ja tekemään tuttavuutta hyvinkin erilaisten ihmisten kanssa sekä keskustelemaan ja olemaan luonteva heidän kanssaan. Tarvitaan myös erilaisia vaihtoehtoja, miten voi kohdata erilaisia sosiaalisia ongelmia tai ristiriitatilanteita, esimerkiksi miten välttää konflikteja, ja miten olla turvautumatta aggressioon. Myös uuteen ryhmään tultaessa, ja ryhmän kanssa toimimissa tarvitaan sosiaalisia taitoja. On tärkeää osata keskustella, neuvotella, pyytää lupaa, auttaa toisia, tehdä päätöksiä ja sietää ryhmäpainetta. On tärkeää myös pystyä ymmärtämään toista ihmistä sekä tämän tunteita ja näkökulmia. (Erkko & Hannukkala 2018, 100-101.)

Sosiaalisten taitojen merkityksen voidaan nähdä kestävän läpi elämän. Sosiaalisia taitoja tarvitaan silloin, kun esimerkiksi tapaamme ihmisiä, sopeudumme uusiin ryhmiin tai neuvottelemme erilaisista asioista. Sosiaaliset taidot vaihtelevat paljon riippuen ihmisen iästä. Esimerkiksi koulussa tunnistetaan helposti sellaisia taitoja, jotka liittyvät keskeisesti juuri oppimiseen ja luokkakäyttäytymiseen. (Kauppila 2005, 125.)

Sosiaaliset taidot voidaan yleisesti ottaen määritellä sosiaalisesti hyväksyttäväksi opitukseksi käyttäytymiseksi. Se luo edellytyksiä ihmisten väliseen rakentavaan vuorovaikutukseen. Käyttäytyminen tuottaa positiivisia tuloksia ja auttaa välttämään negatiivisia seurauksia. Tiedetyt vuorovaikutustaidot kuuluvat myös sosiaalisiin taitoihin. (Kauppila 2005, 125.)

Sosiaalisia taitoja voidaan tarkastella kognitiivisina eli tiedollisina taitoina. Tällöin puhutaan ongelmanratkaisusta, tilanteiden selvittämisestä ja vaihtoehtojen löytämisestä. Helposti voi unohtua, että sosiaalisiin taitoihin liittyy myös eettinen ja moraalinen puoli. Vaihtoehto ja ratkaisu voi olla tehokas ja toimiva, mutta se ei välttämättä ole moraalisesti ja eettisesti hyväksyttävä. Lapsen ja nuoren on siis mahdollista löytää itse ratkaisuja erilaisiin sosiaalisiin tilanteisiin, mutta ratkaisut eivät välttämättä ole eettisesti hyväksyttäviä. Esimerkiksi aggressio voi olla monessa tilanteessa tehokas keino, jolla pääsee nopeasti haluamaansa päämäärään. Onkin tärkeää, että lapsille ja nuorille opetetaan ja heidän kanssaan harjoitellaan sosiaalisia taitoja, jotta heidän ei tarvitse jokaisessa tilanteessa turvautua esimerkiksi aggressioon. (Keltikangas-Järvinen 2010, 23-24.)

6 Toiminnalliset menetelmät

Toiminnallisilla menetelmillä tarkoitetaan erilaisia tekemiseen ja toimintaan liittyviä harjoituksia, joilla on tarkoitus aktivoida yksilön ja ryhmän toimintaa sekä oppimista. Toiminnalla tarkoitetaan myös ajatuksellista toimintaa, jota fyysinen tekeminen tuottaa. Toiminnallisilla menetelmillä otetaan etäisyyttä ajatteluun, jossa oppiminen tapahtuu pelkästään tiedon jakamisen välityksellä, ja valmiin mallin tarjoamisella. Toiminnalliset menetelmät perustuvatkin juuri siihen, että uskotaan yksilön ja ryhmän kykyyn etsiä itse erilaisia kehittymisen polkuja. On monia oikeita tapoja käsitellä ja ratkaista asioita. Toiminta usein synnyttää prosessin, joka saattaa avata uuden näkökulman asiaan. Toiminnallisten harjoitusten avulla on myös mahdollista ottaa käsiteltäväksi asioita, joista voi olla vaikea puhua. Vaikeat asiat ulkoistetaan, joten niiden käsitteleminen ei loukkaa ketään henkilökohtaisesti. Ulkoistaminen on mahdollista erilaisten roolien avulla. Se, että harjoituksista keskustellaan ja, että ne puretaan kunnolla antaa käsiteltäville aiheille lisää syvyyttä ja mahdollisuuden soveltaa opittuja asioita myös arkielämässä. Harjoitusten avulla voidaan luoda tilanteita, joissa asioita voidaan tarkastella eri näkökulmasta. Ryhmän on myös mahdollista löytää uusia puolia itsestään, ja oppia ratkaisemaan yllättäviäkin pulmatilanteita. (Kataja, Jaakkola & Liukkonen, 2011, 30.)

Erilaiset keskustelut ja toiminnalliset työskentelyt sopivat hyvin nuorten kanssa käytettäväksi, sillä ne vahvistavat itseilmaisua ja tunteiden sanoittamista sekä lisäävät empatiakykyä ja toisten huomioon ottamista. Toiminnallisten harjoitusten avulla nuoret saavat mahdollisuuden kokeilla ja yrittää erilaisia asioita ilman painetta oikein tai väärin vastaamisesta. Painetta ei ole, sillä toiminnallisissa työskentelyissä ei mitata onnistumista tai epäonnistumista vaan keskitytään yhdessä kokeilemiseen ja tekemiseen. Toiminnalliset menetelmät ovat myös hyvä tapa nuorille luoda kontaktia toisiin, mikä edesauttaa ryhmäytymistä sekä luottamuksen ja sosiaalisten taitojen vahvistumista. Ne myös auttavat ymmärtämään paremmin toisten tunteita, ja sitä kautta erilaisuutta. (Erkko & Hannukkala 2018, 19.)

Erilaiset ryhmätoiminnot ja keskustelut totuttavat nuoria osallistumaan, jakamaan omia mielipiteitään ja luomaan yhteisöllisyyttä. Näin syntyy luontevasti myös tilanteita, joissa on mahdollista harjoitella neuvottelemista, jämäkkyyttä, empatiaa ja toisen asemaan asettumista. Myös taito käsitellä ristiriitoja ja löytää ratkaisuja ongelmatilanteisiin ovat tärkeitä taitoja mielen hyvinvoinnin kannalta. Tällaisia taitoja nuori harjoittelee läheisissä ihmissuhteissa. Nuori tarvitsee ympärilleen turvallisia aikuisia, joiden avulla on mahdollista harjoitella myös muita sosiaalisia taitoja, kuten tunteiden ja huolien jakamista sekä omien tarpeiden sanoittamista. (Erkko & Hannukkala 2018, 95.)

Rooliharjoitukset (role playing) ovat aktiivinen tapa sosiaalisten taitojen opetteluun ja harjoitteluun. Niiden avulla on mahdollista harjoitella aidon kaltaisessa sosiaalisessa tilanteessa erilaisia taitoja, joita voidaan havainnoida ja, joista voidaan antaa palautetta. Rooliharjoitukset soveltuvat hyvin etenkin erilaisiin assertiivisuuden eli jämäkkyuden taitojen omaksumiseen sekä käyttäytymisen hillitsemisen harjoitteluun. Rooliharjoituksissa voidaan itse laatia käsikirjoituksia ja kehittää repliikkejä, jotka parhaiten itselle sopivat. Rooliharjoitukset ovat tehokkaita siksi, että niistä voi saada palautetta saman tien ja toimintaa voidaan kehittää ja arvioida jo harjoituksen aikana. On tärkeää, että aiheiksi valitaan sellaisia osa-alueita, jotka ovat merkittäviä arkipäivän sovelluksissa, eli harjoitellaan sellaisia tilanteita, joita henkilöt oikeasti kohtaavat arkielämässään. (Kauppila 2005, 148.)

Erilaisten roolityöskentelyjen käyttäminen on hyvä tapa harjoitella sekä tunnetaitoja että sosiaalisia taitoja. Ne antavat mahdollisuuden kokea ja kokeilla erilaisia tunnetiloja turvallisesti. Roolihahmon kautta nuoret voivat saada kosketuksen tämän tunteisiin, asenteisiin ja motiiveihin. Näin on mahdollista asettua erilaisten ihmisten asemaan, ja ilmaista sellaisiakin tunteita, joiden näyttäminen voi muulla tavoin olla vaikeaa. On tärkeää, että roolityöskentelyjen jälkeen niin sanotusti puretaan roolihahmo pois. (Erkko & Hannukkala, 2018, 19.)

Aiheiksi kannattaa valita sellaisia osa-alueita, jotka ovat merkittäviä kohderyhmän kannalta. On tärkeää harjoitella sellaisia tilanteita, jollaisia oikeastikin kohdataan arkielämässä. Sosiaalisia taitoja harjoittelemalla voidaan oppia havaitsemaan ja arvioimaan sitä, millaista on

onnistunut sosiaalinen vuorovaikutus. Oppimisprosessissa myös sosiaalinen ymmärrys ja sosiaalinen älykyys lisääntyvät. Näin oivalletaan sosiaalisten taitojen merkityksiä. (Kauppila 2005, 148-149.)

7 Toteutus

Yhteistyö Nuorten mielenterveysseura Yeesi ry:n kanssa aloitettiin alkuvuodesta 2019 pohtimalla yhdessä, minkälaista opinnäytetyötä voitaisiin alkaa kehittämään liittyen nuorten mielenterveyden edistämiseen. Päädyttiin kehittämään opas nuorisotalon ammattilaisille, jonka tarkoituksena on nuorten mielenterveyden edistäminen toiminnallisilla menetelmillä. Päätimme rajata oppaan koskemaan tunne- ja sosiaalisia taitoja, sillä koimme, että ne ovat erittäin tärkeä tekijä nuorten mielen hyvinvoinnissa.

Otin yhteyttä myös Helsingin nuorisotaloihin kysyäkseni, voisiko heiltä saada apua oppaan kehittämiseen. Suunnitelmana oli kehittää erilaisia harjoituksia liittyen tunne- ja sosiaalisiin taitoihin, nuorten kanssa käytettäväksi. Näitä harjoituksia oli tarkoitus testata nuorisotalolla järjestettävässä kaksi kertaa kokoontuvassa ryhmässä. Ryhmään kutsuttiin mukaan myös Yeesi ry:n vapaaehtoisia, jotta olisi paremmat mahdollisuudet saada ryhmä kasaan. Tarkoitus oli havainnoinnin ja nuorten palautteiden perusteella kehittää harjoituksia ja koostaa niistä valmis opas, josta kysyttäisiin vielä palautetta sekä nuorisotalon että Yeesi ry:n työntekijöiltä.

7.1 Nuorisotalotyö

Monesti nuoruuteen kuuluu tarve hakeutua kodista, omasta pihapiiristä tai koulusta jonnekin muualle, missä on myös muita nuoria. Usein nuoret hakeutuvatkin esimerkiksi puistoihin, urheilukentille ja ostoskeskuksiin. Tällaisissa niin kutsutuissa kolmansissa tiloissa nuoret kohtaavat toisiaan ja viettävät aikaa. Monesti, jos nuoria oleskelee julkisilla paikoilla, erottuvat he hyvin joukosta ja heidän käyttäytymistään tarkkaillaan ja rajataan eri tavalla, kuin aikuisten. (Kiilakoski 2016, 16.)

Nuorisotyön avulla on mahdollista vahvistaa nuorten mielenterveyttä ja sitä tukevia voimavaroja. Nuorella on hyvä mahdollisuus tulla nähdyksi ja kuulluksi, kun nuorisotyön ammattilaisia on läsnä hänen elämässään. Nuorisotyö mahdollistaa nuorelle merkityksellisiä kohtaamisia ja antaa aikaa läsnä olevan turvallisen aikuisen seurassa. Kannustamalla voidaan tukea nuoren itsetuntoa ja itsetuntemusta. On myös tärkeää, että nuorella on mahdollisuus saada onnistumisen kokemuksia sekä löytää itsestään uusia puolia ja taitoja. Nuorisotyössä voidaan tukea nuoren tunnetaitoja keskustelemalla erilaisista asioista esimerkiksi huolista ja ilonaiheista sekä tunteista ja mielentiloista. Tunnetaitoja voidaan vahvistaa myös erilaisilla toiminnallisilla ja luovilla keinoilla. Nuorisotalon arjessa voi luontevasti käydä erilaisia keskusteluja nuorten kanssa yhteisen tekemisen lomassa. (Erkko & Hannukkala 2018, 29.)

Näistä syistä koin, että nuorisotalolla voisi olla hyvä järjestää tämän kaltaista toimintaa, joka olisi nuorille vapaaehtoista, ja siihen voisivat osallistua sellaiset nuoret, jotka ovat aiheesta kiinnostuneita. Päädyinkin siis yhteistyöhön erään nuorisotalon kanssa, jonka työntekijöiden kanssa sovimme kaksi kahden tunnin ryhmäkertaa järjestettäväksi lokakuun 2019 aikana.

7.2 Toiminnallinen opinnäytetyö

Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä. Toiminnallinen opinnäytetyö voi tavoitella ammatillisessa kentässä käytännön toiminnan ohjeistamista, opastamista, toiminnan järjestämistä tai järjeistämistä. Se voi olla esimerkiksi ammatilliseen käyttöön suunnattu ohje, ohjeistus tai opastus, kuten esimerkiksi perehdyttämisoras. (Vilka & Airaksinen 2003, 9.) Toiminnallisiin opinnäytetöihin kuuluu raportti ja itse produkti eli tuotos. Toiminnallisen opinnäytetyön raportista selviää, mitä, miksi ja miten on tehty, millainen työprosessi on ollut sekä millaisiin tuloksiin ja johtopäätöksiin on päädytty. Raportista ilmenee myös oman prosessin, tuotoksen ja oppimisen arviointi. (Vilka & Airaksinen 2003, 65.) Tässä opinnäytetyössä tuotoksena on opas, joka toteutetaan nuorten kanssa työskentelevien ammattilaisten tueksi.

Toiminnallinen opinnäytetyö tulee myös tehdä tutkivalla asenteella, vaikka se ei välttämättä varsinainen tutkimus olekaan. Tutkiva asenne toiminnallisessa opinnäytetyössä tarkoittaa valintojen joukkoa, valintojen tarkastelua ja valinnan perustelua aihetta koskevaan tietoperustaan nojaten. Opinnäytetyön kokonaisuuden arviointi on osa oppimisprosessia, joka voidaan myös toteuttaa kriittisesti tutkivalla asenteella. Toiminnallisen opinnäytetyön tärkein arvioinnin osa on tavoitteiden saavuttaminen. Monesti toiminnallisissa opinnäytetöissä myös tulee vastaan asioita, joita ei voidakaan toteuttaa samalla tavalla kuin aluksi suunniteltiin. Sen takia on hyvä, että toiminnallisessa opinnäytetyössä pohditaan myös sitä, millaiset tavoitteet jäivät saavuttamatta, ja mitkä ovat mahdolliset syyt sille. (Vilka & Airaksinen 2003, 154-155.)

7.3 Ryhmäkertojen suunnittelu

Suunnittelin ryhmäkertoja ja oppaaseen tulevia harjoituksia suurimmaksi osaksi samanaikaisesti. Kaikkia oppaaseen tulevia harjoituksia ei kuitenkaan ollut tarkoitus ryhmäkertojen aikana järjestää ajan puutteen vuoksi. Halusin silti, että oppaaseen tulee erilaisia vaihtoehtoja sekä soveltamismahdollisuuksia, vaikka en itse niitä kaikkia pystyisikään ryhmäkerroilla ohjaamaan. Ryhmäkertojen suunnittelemisen avulla oli helppo myös jakaa oppaaseen tulevat harjoituksen eri kategorioihin.

Suunnittelin ryhmäkerrat niin, että alussa tehtäisiin molemmilla kerroilla sama tutustumis-/ryhmäytymisharjoitus eli tunnekierrros. Sen jälkeen tulisi lisää ryhmäytymisharjoituksia, jonka jälkeen yksi tai kaksi pariharjoitusta ja yksi pidempi draamaharjoitus. Sen jälkeen olisi vielä mahdollisuus ottaa jonkinlainen loppukevennys eli joku hauska lyhyt harjoitus esimerkiksi ryhmäytymisharjoituksista. Tämän jälkeen olisi vuorossa palautelomakkeiden

täyttäminen. Suunnittelin ensimmäisen ryhmäkerran kokonaisuudessaan, sekä toista ryhmäkertaa alustavasti niin, että ensimmäisestä ryhmäkerrasta riippuen, toisen ryhmäkerran suunnitelmaa olisi vielä mahdollista muokata ja täydentää.

7.4 Ryhmän mainostaminen

Ryhmään ruvettiin etsimään osallistujia, joten sitä alettiin mainostamaan nuorisotalolla ja lähikouluilla. Ryhmää mainostettiin lähikouluilla, jotta myös sellaiset nuoret, jotka eivät käy kyseisellä nuorisotalolla, voivat kiinnostuessaan ilmoittautua mukaan. Olin myös yhteydessä nuorisotalon kanssa yhteistyötä tekevän peruskoulun kuraattoriin, joka pystyi vinkkaamaan ryhmästä sellaisille koulun oppilaille, jotka hänen kokemuksensa mukaan voisivat siitä hyötyä tai olla kiinnostuneita.

Miettiessäni, miten ryhmää mainostan, täytyi pohtia paljon sitä, millä tavalla esimerkiksi mainoksessa esitän asiani. Mainoksessa täytyy kuitenkin kertoa totuudenmukaisesti, mitä ryhmässä tehdään ja mitä se pitää sisällään, mutta mainokseen täytyy kuitenkin laittaa asiat niin, että nuoret ymmärtävät, mitä se tarkoittaa, ja että se kuulostaa mahdollisimman houkuttelevalta heille. Oli myös haasteellista mainostaa ryhmää sellaisille nuorille, joita en tunne, joten en voi tietää, mikä heihin vetoaa. Haasteena oli myös se, että itse en voinut olla päivittäin nuorisotalolla tai kouluilla mainostamassa ja muistuttamassa ryhmästä. Sen vuoksi tarvitsinkin paljon muiden esimerkiksi nuorisotalon työntekijöiden apua. En myöskään voinut tietää, millä tavalla ja miten usein nuorisotalon työntekijät ryhmää mainostavat tai, miten kouluissa mainokseen on suhtauduttu.

Yritin tehdä mainoksesta mahdollisimman selkeän, mutta kuitenkin sellaisen, että siinä on kaikki tarpeelliset tiedot, ja että se ei nuorista tuntuisi liian kummalliselta, vaan ennemmin helposti lähestyttävältä. Lähetin mainoksen nuorisotalon työntekijöille, jotka lupasivat laittaa mainoksen esille nuorisotalolla ja viedä sitä alueen kouluille.

Tarkoitus oli, että halukkaat ilmoittautuisivat minulle sähköpostilla, jolloin voisin lähettää heille lupalapun, jonka he sitten toimittaisivat minulle tullessaan ensimmäiselle ryhmäkerralle. Kaksi viikkoa ennen ensimmäistä, ryhmäkertaa ilmoittautumisia ei ollut tullut vielä yhtään, joten päätin olla yhteydessä nuorisotalolle, ja kysyä, onko kiinnostusta ryhmään herännyt. Nuorisotalolta vastattiin, että heillä on ollut melko kiireistä omien juttujensa kanssa, ja että he eivät ole ehtineet käydä vielä kouluilla. Sovimme sitten, että voisin mennä itse nuorisotalolle kertomaan ryhmästä ja mainostamaan sitä.

Viikkoa ennen ensimmäistä ryhmäkertaa, kävin siis mainostamassa ryhmää nuorisotalolla. Nuoria oli paikalla jonkin verran ja nuorisotyöntekijä vinkkasi minulle kenelle nuorista kannattaa käydä ryhmästä puhumassa. Nuoret vaikuttivat melko kummastuneilta, koska en ollut heille entuudestaan tuttu, ja vaikuttivat siltä, etteivät olleet kuulleet ryhmästä mitään.

aikaisemmin. Kerroin ryhmästä nuorille, ja kovin moni ei vaikuttanut kiinnostuneelta. Muutamia oli, jotka kiinnostuivat hieman enemmän ja kyselivät lisätietoja. Kukaan ei kuitenkaan halunnut, sillä hetkellä heti ilmoittautua tai ottaa lupalappua mukaansa. Jätin kuitenkin vielä muutaman ylimääräisen mainoksen, sekä lupalappuja nuorisotalolle, ja kerroin nuorille, että lupalapun voi ottaa, ja tuoda sen mukanaan ensimmäiselle tapaamiskerralle.

7.5 Ryhmä

Lokakuun alussa oli tarkoitus pitää ensimmäinen ryhmäkerta. En ollut saanut yhtään ilmoittautumista ryhmään, mutta olin kuitenkin suunnitellut ensimmäisen ryhmäkerran jo valmiiksi ja toistakin alustavasti, joten menin paikalle nuorisotalolle odottelemaan, jos paikalle joku ilmestyisi. Ajattelin myös, että paikalle saattaisi tulla Yeesi ry:n vapaaehtoisia, jotka eivät vain ole muistanut ilmoittautua ja he eivät tarvitsisi lupalappua, kun ovat täysi-ikäisiä. Olin paikalla jo hyvissä ajoin ennen ryhmän alkamista ja jäin odottelemaan vielä alun jälkeenkin, jos joku olisi paikalle ilmestynyt. Nuorisotalolla oli kyllä paikalla nuoria jonkin verran, mutta ilman lupalappuja en voinut oikein ottaa heitä siitä yhtäkkiä ryhmään, vaikka he olisivatkin olleet halukkaita.

Juttelin nuorisotalon työntekijän kanssa ja päätimme, että toinen ryhmäkerta kannattaa suoraan perua ja keksiä jokin muu tapa kerätä palautetta, sillä nuoria oli kovin vaikeaa saada mukaan. Työntekijä myös kertoi, että nuoria on ollut vaikeaa saada mukaan myös talon omiin toimintoihin. Päätimme siis, että voin esimerkiksi lähettää työntekijöille materiaalia kommentoitavaksi. Näin minun olisi siis mahdollista saada palautetta ja kommentteja tekemästani materiaalista, jotta voisin kehittää sitä. Olsi kuitenkin ollut hyvä saada kokemusta harjoitusten ohjaamisesta, jolloin olisin voinut havainnoida paremmin, mikä niissä toimii ja mikä ei.

Vaikka ryhmäkerrat eivät toteutuneet oli palautetta harjoituksista silti saatava, jotta opasta voidaan kehittää. Sen takia päätinkin pyytää alustavasta materiaalista, jota oppaaseen tulee palautetta nuorisotalon työntekijöiltä. Tein siis kyselylomakkeen, johon he voisivat vastata tutustuttuaan tekemääni materiaaliin. Lähetin alustavan version myös yhteyshenkilölleni Yeesi ry:ssä kommentoitavaksi, jotta sain myös häneltä palautetta jo tässä vaiheessa. Tarkoituksena oli näiden palautteiden pohjalta kehittää oppaan lopullinen versio, josta kysyin vielä palautetta uudestaan Yeesi ry:n työntekijöiltä.

7.6 Harjoitusten kehittäminen

Erilaisia materiaaleja liittyen mielenterveyden edistämiseen on olemassa jo jonkin verran, esimerkiksi Mieli ry järjestää Mielenterveyden ensiapu -koulutuksia, joissa tutustutaan mm. siihen, mitä mielenterveys on ja mitä ovat sen suoja- ja riskitekijät. Mieli ry järjestää myös Nuoren mielen ensiapu -koulutusta, jossa käsitellään lasten ja nuorten mielen hyvinvointiin vaikuttavia arjen haasteita ja ilmiöitä, kuten univaikeuksia, netin käyttöä ja koulukiusaamista. Koulutuksessa keskitytään erityisesti varhaiseen tunnistamiseen ja auttamisen keinoihin.

(Mieli Suomen mielenterveys ry 2019.) Vahvistamolla on myös olemassa erilaisia materiaaleja liittyen nuorten mielenterveyden edistämiseen esimerkiksi Hyvän mielen treenivihko, sekä siihen kuuluva ohjaajan opas (Vahvistamo 2019).

Kun aloin suunnittelemaan oppaaseen tulevia harjoituksia, mietin ensin, mitä hyväksi havaittuja harjoituksia itse olen joskus aikaisemmin tehnyt tai, minkälaisia harjoituksia eri opintojaksoilla on ollut aiheeseen liittyen, ja miten eri harjoituksia voisi soveltaa aiheeseen sopiviksi. Olen käynyt Draaman pedagogiset mahdollisuudet -opintojakson, jonka aikana kävimme läpi monia hyödyllisiä harjoituksia ja erilaisia roolityöskentelyjä, jotka voisivat palvella myös tämän aiheen tiimoilta.

Muistelin ja kirjoitin ylös mielestäni hyvin toimivia ja aiheeseen liittyviä harjoituksia, sekä tutustuin erilaisiin materiaaleihin, mitä aiheesta on aikaisemmin tehty, esimerkiksi Mieli ry:n internetsivuilta ja erilaisista kirjoista. Apunani käytin erityisesti esimerkiksi Anna Erkon ja Marjo Hannukkalan kirjaa Mielenterveys voimaksi, käsikirja nuorisotyön ammattilaisille (2018) sekä Jukka Katajan, Timo Jaakkolan ja Jarmo Liukkosen kirjaa Ryhmä liikkeelle! Toiminnallisia harjoituksia ryhmän kehittämiseksi (2011). Näiden erilaisten materiaalien pohjalta kehitin omia harjoituksia tai sovelsin valmiita harjoituksia sopimaan paremmin aiheeseen. Suunnitelin ensimmäisen ryhmäkerran ja tein taulukon siitä, mitä harjoituksia sillä kerralla käytettäisiin ja, mikä kunkin harjoituksen tarkoitus ja tavoite on. Eli, mitä milläkin harjoituksella haluttiin saavuttaa ja, mitä osa-aluetta se tukisi.

Harjoitukset keskittyivät tunnetaitoihin enemmän kuin sosiaalsiin taitoihin, sillä ryhmässä tehtävät toiminnalliset harjoitukset tukevat jo itsessään sosiaalisten taitojen kehittymistä. Päädyin siihen, että oppaaseen tulisi harjoituksia kolmesta eri kategoriasta, joita ovat ryhmäytymis- ja virittäytymisharjoitukset, pariharjoitukset ja draamaharjoitukset. Harjoitukset on oppaassa esitelty niin sanotun vaikeusasteen mukaan, ja sen mukaan, missä järjestyksessä niitä kannattaa ryhmätoiminnassa käyttää. Oppaasta voi esimerkiksi valita jokaisesta kategoriasta yhden harjoituksen, jolloin saa jo aikaseksi melko hyvän kokonaisuuden.

7.6.1 Ryhmäytymis- ja virittäytymisharjoitukset

Ryhmätoiminnassa on erittäin tärkeää ryhmäytyä. Varsinkin, jos ryhmä ei ole ennestään toisilleen tuttu, on ryhmäytyminen erityisen tarpeellista, ja sille täytyy antaa aikaa. Ryhmäytymisharjoituksia kannattaakin tehdä varsinkin ensimmäisellä ryhmäkerralla useita. Erilaisia ryhmäytymisharjoituksia on olemassa todella paljon. Itse päätin laittaa oppaaseen sellaisia ryhmäytymisharjoituksia, jotka samalla virittävät myös teemaan, eli tunne- tai sosiaalsiin taitoihin. Vaikka ryhmä olisikin entuudestaan toisilleen tuttu, on toimintaan silti hyvä virittäytyä, varsinkin, jos toiminnassa käsitellään osallistujille uusia asioita.

Erkon ja Hannukkalan (2018) mukaan ryhmäytymisellä tarkoitetaan sitä, että lisätään ryhmän turvallisuutta toiminnallisten harjoitusten avulla. Ryhmäharjoituksia on hyvä olla kaikissa toiminnan vaiheissa, jotta ryhmäläiset pääsevät osallistumaan tasavertaisesti, ja jotta turvallisuus vahvistuu ja säilyy. Kun ryhmälle luodaan yhteiset säännöt ja toimintamallit, on silloin helpompi käsitellä myös vaikeita asioita. Jotkin aiheet voivat olla erittäin tunteita herättäviä ja tuoda pintaan muistoja omakohtaisista kokemuksista. Ryhmässä voi tällöin ilmetä rauhattomuutta, hyökkäävyyttä tai aiheen mitätöintiä. Myös toiminnallisuus itsessään voi aiheuttaa levottomuutta, joka vaikuttaa tunnelmaan ja ilmapiiriin. Ohjaajan on mahdollista rohkaista osallistumaan harjoituksiin ja keskusteluihin, mutta vapaaehtoisuus on kuitenkin toiminnassa tärkeää. (Erkko & Hannukkala 2018, 18-19.)

Ryhmäytyminen on tärkeää, sillä se lisää ryhmän turvallisuutta. Turvallisessa ryhmässä nuorten on helpompi jakaa tunteitaan ja keskustella myös vaikeista tunteista asioista. Nuoret myös oppivat auttamaan ja tukemaan toisiaan sekä osoittamaan välittämistä ja empatiaa. Ennen harjoitusten tekemistä on hyvä vahvistaa ryhmän turvallisuutta, jonka pohjana on luottamus, luottaminen toisiin ja osoittautuminen itse luotettavaksi. Se, että tuntee tulevaisuuden hyväksytyksi ryhmässä tuo turvallisuutta, samoin myös avoimuus, tuen antaminen ja yhteistyöhalukkuus. Nuoren itsetuntoa ja sosiaalisia taitoja vahvistaa kokemus turvalliseen ryhmään kuulumisesta. (Erkko & Hannukkala 2018, 17.)

Ryhmän turvallisuuden tunteeseen vaikuttaa myös ohjaajan ja ryhmän välinen vuorovaikutus. Ryhmässä osa vuorovaikutuksesta on tiedostamatonta, koska nuorten välillä viriää monenlaisia tunteita ja tunnelmia. Nuoret saavat vaikutusta toisistaan, ja tulkitsevat toistensa tekoja, jonka pohjalta vastaavat toistensa käyttäytymiseen. Väärinkäsityksiä saattaa siis aiheutua ja mahdollisesti myös ristiriitoja. Tällöin tarpeelliseksi tulee taito helpottaa toisen pahaa oloa, ilmaista omaa pahaa oloa, myöntää omia virheitä sekä antaa ja vastaanottaa palautetta. (Erkko & Hannukkala 2018, 18.)

Erilaisia toiminnallisia harjoitteita voidaan käyttää ryhmäytymiseen ja turvallisen ryhmän rakentamiseen. Toiminnalliset harjoitukset vaativat usein luottamusta ryhmässä ja niihin liittyy erilaisten kokemusten, tunteiden ja ajatusten purkamista ja prosessointia yhdessä toisten kanssa. Hyviä harjoituksia ryhmän turvallisuuden lisäämiseksi voivat olla esimerkiksi erilaiset leikit, haastattelut ja työskentely vaihtuvissa pienryhmissä. (Törrönen, Hannukkala, Ruuskanen, Korhonen 2011, 17.)

Oppaan ensimmäiseen osuuteen kokosin siis sellaisia harjoituksia, joilla on hyvä aloittaa ryhmäkerta, ja joiden tavoitteena on muun muassa ryhmäytyminen tai tutustuminen. Harjoitukset keskittyvät tunneilmaisuun ja tunteiden tunnistamiseen. Ryhmäytyminen ja sosiaalisten taitojen harjoittelu tapahtuu olemalla mukana yhteisessä toiminnassa sekä vuorovaikutuksessa muiden kanssa.

7.6.2 Pariharjoitukset

Seuraavaan osuuteen valitsin harjoituksia, joissa toiminta tapahtuu parin kanssa, mutta lopukeskustelu ja -purku voidaan tehdä ryhmässä. Pariharjoituksissa on mahdollista kokeilla erilaista roolia, kuin mikä normaalisti itselle tuntuisi luontevimmalta.

Sosiaaliseen kanssakäymiseen kuuluu olennaisena osana vuorovaikutteisuus. Tämän edellytyksenä on se, että vuorovaikutukseen osallistuvilla on myös taito kuunnella. Kuuntelu voi olla aktiivista osallistumista, jonka avulla viestitään hyväksyntää. Tämä puolestaan lisää molempuolista ymmärtämystä. Kuuntelun avulla annetaan toiselle tilaa, ja se luo mahdollisuuden saada uusia näkökulmia. Kuuntelu voi olla osallistuvaa ja intensiivistä eläytymistä tilanteeseen ja toisen viestintään. (Kauppila 2005, 182.) Kuuntelutaito on siis olennainen osa sosiaalisia taitoja, jonka takia eräs pariharjoituksista onkin kuunteluharjoitus.

7.6.3 Draamaharjoitukset

Oppaaseen valikoitui muutama hieman enemmän aikaa ja vaivaa vaativa harjoitus, joita kutsun draamaharjoituksiksi, sillä niissä hyödynnetään osallistavaa draamaa tai osallistavaa teatteria. Pyrin valitsemaan draamaharjoitusten aiheet niin, että ne olisivat ajankohtaisia nuorten elämässä ja nuoret pystyisivät samaistumaan ja tunnistamaan tämän kaltaisia tilanteita omassa elämässään. Näin harjoituksista on nuorille eniten hyötyä.

Draamaharjoituksissa on erityisen tärkeää se, että ennen kuin niitä ruvetaan tekemään, on tehty mielellään useampi ryhmäytymisharjoitus tai muunlainen aiheeseen lämmittely. Purkaminen nousee myös erityisen tärkeäksi draamaharjoituksissa, sillä draamaharjoitukset voivat olla todella kokonaisvaltainen ja tunteita herättävä kokemus, ja niissä voidaan olla pitkiäkin aikoja eri rooleissa. Tärkeää on siis purkaa hyvin, että rooli ei jää niin sanotusti päälle, ja myös senkin takia, että mikään ei jää painamaan mieltä. Harjoituksissa nuoret saavat myös itse ideoida erilaisia kohtauksia ja esittää niitä, joten on mahdollista, että esitettävät kohtaukset voivat olla hyvinkin tunteita herättäviä.

Erilaisia draamamenetelmiä on käytetty perinteisesti teatterin piirissä, mutta vähitellen ne ovat levinneet myös ryhmien kehittämisvälineiksi. Draaman eri muodoille on yhteistä toiminnallisuus, ilmaisullisuus, fyysisyys, vuorovaikutteisuus ja spontaanisuus. Pienikin draamaharjoitus voi nostaa esille tärkeitä asioita ja kysymyksiä. (Kataja, Jaakkola & Liukkonen 2011, 32.)

Usein teatterilähtöisellä työskentelyllä tarkoitetaan työpajamuotoista toimintaa, jossa on tarkoitus tutkia jotain määrättyä elämän ilmiötä tai osallistujien omaa elämäntilannetta. Teatterilähtöisessä työskentelyssä ohjaajan tehtävänä on tarjota osaamistaan toiminnan käynnistäjänä tai kehittäjänä, mutta luomisprosessista, ajattelusta ja merkitysten rakentamisesta vastaavat osallistujat. Tässä työskentelytavassa on keskeistä se, että yhdessä neuvotellaan

merkityksistä. Erityisenä vahvuutena siinä on synnyttää ristiriitaisuuksia ja jännitteitä sekä saada osallistujat työskentelemään moniselitteisten asioiden parissa kollektiivisesti. Yhteisessä työskentelyprosessissa ei kuitenkaan yritetä saavuttaa yleistä hyväksyntää tai vain yhtä oikeaa totuutta. Kun tarkastelukulma muuttuu, työskentelyn aikana käsiteltävät asiat näyttäytyvät erilaisina, jolloin työskentelyyn osallistuvat huomaavat konkreettisesti, että eri ihmiset ajattelevat asioista eri tavalla. Havainto siitä, että on mahdollista olla eri mieltä kuin muut, eikä kukaan silti ole väärässä, voi olla vapauttava kokemus. (Korhonen 2014, 26.)

Osallistavaa teatteria ei rakenneta katsojia varten, vaan osallistujat luovat sen tarkastellakseen kulttuurisia merkityksiä. Teatterin keinoin tehdään näkymätön näkyväksi. Toisessa ääripäässä osallistavan teatterin muotoja ei ole varsinaisia katsojia lainkaan, vaan kaikki osallistuvat prosessiin. Toisessa päässä ovat esitykset, joihin katsojat voivat osallistua kommentoimalla, mutta muuten ovat katsojan roolissa. (Rusanen 2005, 24.)

Draama sallii kaikenlaiset tunteet, ajatukset ja ilmaisut, sekä antaa mahdollisuuden kokeilla ja kokea kiellettyjäkin ajatuksia ja tunteita sellaisella tavalla, joka ei ole arkipäivässä mahdollista. Draama antaa muodon näille kokemuksille rajatussa kontekstissa. Kun kokemuksista keskustellaan ja niitä tutkitaan, on mahdollista oppia erilaisia asioita niin kulttuurista, yhteiskunnasta kuin omasta itsestäkin. Draamakasvatus on tärkeää, sillä se antaa mahdollisuuden kertoa omia tarinoita. Draaman avulla ja sen kautta voidaan tutkia todellisen elämän asioita. On myös tärkeää, että on aikaa reflektoida ja pohtia kokemuksia ja asioita, joita draamasta on opittu. (Heikkinen 2004, 23-24.)

Heikkinen (2004) jakaa draamakasvatuksen genret kolmeen pääluokkaan, joita ovat katsojien draama, osallistujien draama ja soveltava draama. Katsojien draamassa luodaan yhdessä fiktiivinen maailma, jonka niin sanottu todellisuus perustuu siihen, että katsojat ovat mukana niin kutsutussa leikissä ja uskovat näyttämön tapahtumat todellisuudeksi. Osallistujien draamassa eli osallistavassa draamassa taas luodaan fiktiivinen maailma, jonka sisällä voidaan työskennellä eri tavoilla yhdessä osallistujien kanssa. Osallistavan draaman lajeja ovat esimerkiksi prosessidraama, jossa ei ole ollenkaan ulkopuolista yleisöä, vaan kaikki osallistujat ovat mukana yhdessä luodussa todellisuudessa. Forum-teatterissa sekä työpajateatterissa (Theatre in Education) taas yleisöstä tulee aktiivinen ja osallistuva yleisö. Soveltavalla draamalla tarkoitetaan tässä yhteydessä sitä, että siinä yhdistetään sekä katsojien draamaa että osallistujien draamaa, ja sitä, että soveltavan draaman genret voivat kuulua molempiin näistä luokista riippuen siitä, millä tavalla draamaa työstetään. (Heikkinen 2004, 33-36.)

Heikkisen (2005) mukaan draamassa opitaan omasta itsestä ja sosiaalisista taidoista. Draamakasvatuksessa siis käsitellään asioita, jotka liittyvät osallistujien henkilökohtaiseen kehittymiseen, sekä siihen kuinka toimitaan yhdessä ja yhteisen päämäärän saavuttamiseksi. Draamassa voi oppia itsestään uutta monin eri keinoin, esimerkiksi uusien itseä koskevien näkemysten

havaitsemisen avulla, ongelmanratkaisutaitojen kehittymisen avulla, työskentelemällä erilaisissa ryhmissä, sekä toimimalla erilaisissa rooleissa ja erilaisissa maailmoissa. Draaman avulla on mahdollista tutkia itselle täysin outoja maailmoja, kokea ja kokeilla täysin erilaisia rooleja ja ratkaisumalleja, kuin mihin on tottunut. (Heikkinen 2005, 39.)

7.6.4 Harjoitusten purkaminen

Toiminnan pohtiminen ja reflektointi on tärkeää, sillä niiden avulla voidaan muuntaa omia kokemuksia ja tunteita uusiksi teorioiksi ja käytännön malleiksi. Toinen tärkeä ulottuvuus reflektoiselle on oppia tarkkailemaan ryhmän toimintaa, yhteistyötaitojen kehittymistä ja omaa oppimista. Oppimisen ja toiminnan tarkastelu auttaa koko ryhmää kehittymään uudella tavalla. (Kataja, Jaakkola & Liukkonen, 2011, 23.)

On olemassa erilaisia tapoja, joilla harjoituksia voi purkaa tai, joilla voi kerätä palautetta ryhmältä. Niitä on mahdollista soveltaa sen mukaan, millainen tavoite harjoituksilla on ja minkä tyyppinen ryhmä on kyseessä. Harjoitusten purku auttaa ryhmää oppimaan tarkastelemaan omaa toimintaansa harjoitusten aikana ja soveltamaan sitä omaan toimintaansa myös arkielämässä. Ilman asioista keskustelemista ja purkamista voi tuntua siltä, että asiat jäävät niin sanotusti roikkumaan ilmaan. Asioista ja ilmiöistä keskusteleminen antaa ryhmälle yhteisiä merkityksiä, jotka jäävät paremmin muistiin silloin, kun niihin kytkeytyy aktiivinen tekeminen ja kokeminen. (Kataja, Jaakkola & Liukkonen, 2011, 42.)

Joskus erilaisten harjoitusten tekeminen voi myös viedä ajatukset hyvinkin syvällisiin ja vakaviin asioihin. Harjoitusten purkaminen onkin myös siksi erityisen tärkeää, että asiat saadaan käsiteltyä niin, ettei mikään jää painamaan kenenkään mieltä. Tärkeää on, että jokainen saa sanoa mieltä painavat asiansa. Purkamiselle onkin hyvä varata reilusti aikaa, jotta kaikki asiat saadaan käsiteltyä. Silloin, jos käsiteltävät aiheet ovat erityisen tunteita herättäviä voi olla myös hyvä sanoa, että ryhmän jälkeen voi jäädä myös kahden kesken juttelemaan asioista, jos jokin jää ahdistamaan. Oppaan harjoituksissa käytettiin purkamisen keinona pääasiassa keskustelua ja purkuosuuteen onkin laitettu apukysymyksiä keskustelun tueksi tai herättelemiseksi.

7.7 Välipalautteet ja niiden pohjalta kehittäminen

Harjoitusten toimivuutta oli tarkoitus arvioida nuorten antamien palautteiden sekä ryhmäkerrroilla tekemieni havaintojen perusteella. Ryhmäkerrat eivät kuitenkaan toteutuneet, joten nuorten näkökulmaa ei harmillisesti saatu mukaan, vaikka se olisi ollut tärkeää. Tästä syystä alustava materiaali lähetettiin nuorisotalon työntekijöille sekä Yeesi ry:n työntekijöille ja vapaaehtoisille, ja sen mukana linkki kyselyyn, jotta he voisivat antaa palautetta, jonka avulla opas oli mahdollista kehittää lopulliseen muotoonsa. Kyselyssä kysyttiin: Oliko materiaali selkeä? Vaikuttiko materiaali helppokäyttöiseltä? Mikä oli hyvää? Onko jotain kehitettävää?

Uskotko, että harjoitukset voisivat tukea nuorten tunnetaitoja ja sosiaalisia taitoja? Oliko jokin, mitä oli vaikeaa ymmärtää? Mitä lisäisit? Mitä muuttaisit? Avoin palaute:

Kyselyyn saatiin kolme vastausta, joiden perusteella muokkasin materiaalia ja rakensin siitä valmiin oppaan. Vastaajien palautteen mukaan materiaali oli selkeää, ja se vaikutti helppo-käyttöiseltä. Kenenkään mielestä siinä ei myöskään ollut mitään sellaista, mitä olisi ollut vaikea ymmärtää. Hyvää materiaalissa vastaajien mielestä oli se, että suurimpaan osaan harjoituksista ei tarvita mitään välineitä tai tarvikkeita, sekä se, että harjoitukset on jaettu erilaisiin tehtävätyyppeihin.

Kehitettävää vastaajien mielestä materiaalissa olivat sellaiset asiat kuin, ajankäyttö, kauanko aikaa harjoitukset vievät, montako niitä on tarkoitus kerralla tehdä ja mitkä niistä mahdollisesti sopisivat yhteen. Tämän vuoksi lisäsin materiaaliin tietoa harjoitusten käyttämisestä ja siitä, minkä verran kuhunkin harjoitukseen kannattaa vähintään varata aikaa. Myös henkilömäärästä ja siitä, kuinka monelle osallistujalle harjoitukset sopivat toivottiin tietoa, joten lisäsin myös siihen liittyvää tietoa oppaaseen. Vastaajat toivoivat myös, että oppaaseen lisättäisiin tunnesanalista, sekä mahdollisesti muita erilaisia vinkkejä tunteiden tunnistamiseen ja nimeämiseen. Tästä syystä oppaaseen lisättiin liitteeksi tunnesanalista, sekä linkki tunteiden vuoristorata -julisteseen. Loppuun lisättiin myös Yeesi ry:n ja Mieli Suomen mielenterveys ry:n nettisivut vinkiksi, jos tarvitsee lisää materiaalia tai tietoa aiheesta.

Vastaajat olivat myös sitä mieltä, että harjoitukset voivat hyvin tukea nuorten tunne- ja sosiaalisia taitoja. Eräs vastaajista kuitenkin mainitsi, että keskusteluiden kautta syntyvät oivallukset ovat tärkeitä tämän kaltaisissa harjoituksissa, sillä muuten ajatus harjoituksen taustalla saattaa mennä nuorilta ohi. Tämän takia korostin oppaassa harjoitusten purkamisen sekä keskustelun tärkeyttä.

Palautteeksi saatiin myös, että mukana voisi olla tunnekortin askarteluun liittyviä vinkkejä, joten lisäsin ohjeistukseen, että halutessaan tunnekorttia voi koristella haluamallaan tavalla. En kuitenkaan lisännyt askarteluvinkkejä sen enempää, sillä oppaan tarkoituksena ei ollut keskittyä askarteluun. En kuitenkaan halunnut kokonaan poistaa vaihtoehtoa tunnekortin askartelusta, sillä halusin, että oppaassa olisi monipuolisesti erilaisia vinkkejä tunnekierroksen käymiseksi.

Oppaaseen toivottiin myös lisää kysymyksiä keskustelun tueksi. Tämän takia lisäsin joidenkin harjoitusten purkuosuuteen muutamia lisäkysymyksiä. En kuitenkaan halunnut listata kysymyksiä liikaa, jotta opas ei olisi täynnä ainoastaan niitä. Kysymykset on tarkoitettu myös esimerkkikysymyksiksi, joiden avulla keskustelua voisi saada syntymään. Kysymyksiä voikin tilanteen mukaan tarvita enemmän tai vähemmän.

Palautteeksi saatiin myös, että on hyvä huomioida se, että tila on turvallinen, ja sellainen, että siinä on huomioitu juuri kyseisen ryhmän tarpeet esimerkiksi liikkumisen suhteen. Eräs vastaajista oli myös sitä mieltä, että on tärkeää harjoitella kohtaamista, haastavia tilanteita ja itsensä ilmaisemista turvallisessa ympäristössä ohjatusti. Tämän takia lisäsin myös oppaaseen muistutuksen siitä, että myös tila on hyvä huomioida suhteessa osallistujiin ja esimerkiksi heidän liikkumiskykyynsä, sekä muihin tarpeisiin.

Myös visuaaliseen ilmeeseen toivottiin muutosta, jotta opas olisi kiinnostavampi ja innostaisi enemmän käyttämään sitä. Visuaalisessa ilmeessä tapahtuikin paljon muutoksia, sillä sitä ei oltu mietitty oikeastaan yhtään vielä välipalautevaiheessa. Halusin, että opas olisi selkeä ja helppolukuinen ja, että sen voisi helposti tulostaa halutessaan itselleen. Tästä syystä päätin pitää sen mustavalkoisena.

Vastauksia tuli harmillisesti hyvin vähän, eli vain kolme kappaletta, mutta onneksi näistä kolmesta vastauksesta saatiin hyviä ehdotuksia ja palautteita, joiden perusteella opasta voitiin kehittää. Lisäksi muokkasin opasta myös informatiivisempaan suuntaan, ja lisäsin siihen enemmän tietoa esimerkiksi mielenterveyden edistämisestä sekä tunne- ja sosiaalisten taitojen merkityksestä siihen. Lisäsin myös lisää ohjeita harjoitusten käyttämisestä ja purkamisen tärkeydestä.

8 Oppaan arviointi

Valmis opas lähetettiin Yeesi ry:n työntekijöille tutustuttavaksi ja arvioitavaksi. Työntekijät saivat vastata kyselyyn sähköisellä kyselylomakkeella. Loppukyselyssä kysyttiin: Voisitko kuvitella käyttäväsi materiaalia työssäsi? Miksi? Miksi et? Uskotko, että tämän kaltaiset harjoitukset tukevat nuorten tunnetaitoja ja sosiaalisia taitoja? Uskotko, että nuoria saisi hyvin mukaan tämän kaltaisiin harjoituksiin? Uskotko, että harjoitukset auttavat keskustelemaan kyseisistä asioista luontevammin? Onko jotain, mitä muuttaisit? Avoin palaute:

Palautetta ei ehtinyt antamaan, kuin yksi henkilö. Palaute, jota oppaasta saatiin, oli pääasiassa positiivista. Palautteen antaja oli sitä mieltä, että hän voisi ehdottomasti käyttää opasta työssään, sillä se vaikuttaa helppokäyttöiseltä ja tarpeeksi yksinkertaiselta, jotta se on helppo ottaa käyttöön. Oppaassa olevien harjoitusten uskottiin myös voivan tukea nuorten tunne- ja sosiaalisia taitoja, mutta tärkeänä vaikuttavana tekijänä nähtiin myös se, miten ohjaaja harjoitukset ohjaa ja, että tila, jossa se tehdään on turvallinen. Palautteen mukaan harjoituksia olisi mahdollista käyttää työvälineinä keskustelun pohjaksi, eli tällä tavoin voisi olla mahdollista, että harjoitukset herättäisivät keskustelua aiheiden tiimoilta. Palautteessa kerrottiin myös, että opas on hyvä ja tarpeellinen, ja toiveissa olisi, että se tulisi levitykseen nuorten kanssa toimivien keskuuteen.

Palautteessa tuli esille myös se, että nuorten innostaminen harjoituksiin koettiin asiaksi, joka on aina melko haasteellista. Näihin kyseisiin harjoituksiin innostamista ei nähty kuitenkaan yhtään sen haastavampana, kuin muihinkaan harjoituksiin. Muutosehdotuksia, joita oppaasta tuli olivat, että jos alkua tiivistäisi ja visuaalista ilmettä hieman kehittäisi, se voisi madaltaa kynnystä ottaa opas käyttöön. En kuitenkaan tehnyt oppaaseen muutoksia enää loppupalautteiden jälkeen.

Omasta mielestäni sain aikaiseksi hyvän oppaan, joka on selkeä ja yksinkertainen, mutta kuitenkin informatiivinen. Visuaaliseen puoleen olisin voinut keskittyä enemmän ja yrittää visuaalisuuden avulla tehdä oppaasta kutsuvamman ja kiinnostavamman näköisen, jotta se olisi helpompi ottaa käyttöön, ja houkuttelisi paremmin kokeilemaan harjoituksia. Koen kuitenkin, että oman ajankäyttöni kannalta on hyvä, että en käyttänyt kovin paljoa aikaa visuaalisen ilmeen suunnitteluun ja miettimiseen, sillä se olisi voinut viedä liikaa aikaa pois tekstien ja harjoitusten suunnittelusta.

9 Opinnäytetyön tavoitteiden saavuttaminen

Ensimmäisenä tavoitteena opinnäytetyössä oli kehittää helppokäyttöistä materiaalia nuorten kanssa työskenteleville ammattilaisille. Opas saatiin valmiiksi ja välipalautteiden perusteella se oli selkeä ja vaikutti helppokäyttöiseltä. Välipalautteeseen ja loppupalautteeseen vastanneiden mielestä oppaassa olevilla harjoituksilla oli myös mahdollista tukea nuorten tunne- ja sosiaalisia taitoja, joten myös tavoite nuorten tunne- ja sosiaalisia taitoja tukevasta oppaasta toteutui.

Eräänä tavoitteena oli myös lisätä tietoa mielenterveyden edistämisestä työntekijöille ja sitä kautta nuorille. Tämän tavoitteen toteutumista on vaikea vielä arvioida, sillä vielä ei tiedetä, miten hyvin opas lopulta tulee ammattilaisten käyttöön. On myös vaikeaa sanoa, miten nuoret ottavat tämän kaltaiset harjoitukset vastaan, sillä ryhmä, jossa tarkoitukseni oli kartoittaa nuorten mielipiteitä harjoituksista ja testata niiden toimivuutta, ei toteutunut. Tämän vuoksi en pystynyt myöskään itse havainnoimaan sitä, miten harjoitukset tukevat nuorten tunne- ja sosiaalisia taitoja.

10 Pohdinta

Kuten jo aikaisemmin on käynyt ilmi, tunne- ja sosiaalisia taitoja tarvitaan vuorovaikutukseen. Hyvät vuorovaikutustaidot ovat myös tärkeä nuoren mielenterveyttä suojaava tekijä. Sen takia kyseisiä taitoja ei voi harjoitella liikaa. Taitoja voi ja pitääkin harjoitella läpi elämän, eikä kukaan tule siinä asiassa koskaan valmiiksi. Onkin siis tärkeää muistaa, että tekemäni opas ei ole kattava, vaan aiheeseen liittyy paljon muutakin ja on myös olemassa erilaisia tapoja käsitellä kyseisiä aiheita ja harjoitella tunne- ja sosiaalisia taitoja. Myös mielenterveyden edistämiseen liittyy paljon muutakin kuin vai tunne- ja sosiaaliset taidot, mikä on hyvä pitää mielessä. Erkon ja Hannukkalan (2018) mukaan nuorten mielenterveyden edistäminen

onkin tärkeää nähdä laajana ja moniulotteisena toimintana, sillä myös nuorten mielenterveys on yhteydessä moniin eri ilmiöihin ja asioihin (Erkko & Hannukkala 2018, 51).

Se, miten opas tulee tulevaisuudessa käyttöön nuorten kanssa työskentelevien keskuudessa, riippuu paljon siitä riittääkö työntekijöillä omaa kiinnostusta aiheeseen, tai aikaa tutustua siihen. Uskon, että oppaaseen on helpompi tarttua, ja harjoituksia on helpompi ohjata nuorille, jos ohjaajalla itsellään on jo valmiiksi edes jonkin verran kokemusta toiminnallisten menetelmien tai draaman ohjaamisesta. Myös se, että on joskus itse tehnyt tämän kaltaisia harjoituksia, auttaa niiden ohjaamisessa. Jos on saanut itse kokemuksen tämän kaltaisesta toiminnasta, on silloin helpompi ohjata niitä myös muille. Opinnäytetyötä olisikin voinut vielä jatkaa esimerkiksi ohjaamalla oppaan harjoituksia nuorten kanssa työskenteleville, jotta he voisivat saada ensin kokemuksen harjoituksista osallistujana, jolloin heidän olisi helpompi ohjata niitä nuorille sekä mahdollisesti soveltaa omaan käyttöön sopiviksi.

Oppaan kehittämistä olisi muutenkin voinut hyvin vielä jatkaa. Opasta ja sen harjoituksia olisi voinut testata useammassa paikassa, jossa työskennellään nuorten parissa, ja näin saada erilaisia näkökulmia kehittämiseen ja käytännön tietoa harjoitusten toimivuudesta. Oppaaseen olisi myös mahdollista lisätä erilaisia harjoituksia. Oppaan ja harjoitusten käyttämisen vaikutuksia nuorten tunne- ja sosiaalisiin taitoihin olisi mahdollista myös tutkia. Se, miten oppaan käyttäminen vaikuttaa nuorten tunne- ja sosiaalisiin taitoihin ja sitä kautta mielen hyvinvointiin, on kuitenkin pidemmän aikavälin asia, ja tuloksia vaikuttavuudesta voidaan tällä hetkellä vain arvailla. On mahdotonta sanoa, miten opas vaikuttaa esimerkiksi siihen, että mielenterveyden edistämisestä puhuttaisiin enemmän, ja auttavatko tämän kaltaiset harjoitukset nuoria ottamaan esille asioita liittyen kyseisiin aiheisiin.

Itse toivon, että opas innostaa edes jotakuta ottamaan kyseisiä harjoituksia käyttöön, sekä pohtimaan mielenterveyden edistämistä nuorten kanssa tehtävässä työssä laajemminkin. Jos edes joku saa oppaasta kaipaamaansa tietoa ja intoa kokeilla uudenlaisia asioita työssään nuorten parissa, koen onnistuneeni.

Opinnäytetyöprosessin aikana olen paljon pohtinut myös nuorten innostamista, ja sitä, miten nuoria saisi mukaan toimintaan. Itse koin nuorten innostamisen haastavaksi, ja ryhmä, joka tarkoituksena oli järjestää, ei toteutunut, koska nuoria ei saatu siihen innostettua mukaan. Olenkin paljon pohtinut, minkälaiset asiat saattoivat siihen vaikuttaa, ja mitä olisin voinut tehdä toisin asian suhteen. Aihe tuli esille myös nuorten kanssa työskentelevien ammattilaisten puheissa sekä palautekyselyissä. Nuorisotalolla työntekijä mainitsi, että nuoria on ollut vaikeaa saada mukaan esimerkiksi suunnittelemaan uutta nuorisotilaa. Palautekyselyssä taas kävi ilmi, että nuorten innostaminen erilaiseen toimintaan on aina melko hankalaa, ja että olisi hyvä pohtia keinoja nuorten innostamiseen. Uskon, että omat vaikeuteni saada nuoria innostettua mukaan ryhmään johtuivat siitä, että en tuntenut kyseisen nuorisotalon nuoria

yhtään etukäteen, joten oli vaikeaa tietää, mikä heihin vetoaisi. Olin myös nuorille täysin vieras ihminen, joten kynnys ryhmään osallistumiseen oli varmasti suuri myös sen takia. Asiaan olisi voinut auttaa se, että olisin käynyt useamman kerran nuorisotalolla mainostamassa ryhmää ja pyrkimällä tutustumaan nuoriin jo hyvissä ajoin. Pelkän mainoksen lukeminen ei luultavasti jää kovin hyvin nuorten mieleen, tai ei anna tarpeeksi informaatiota ryhmästä.

Opinnäytetyöprosessiin mahtui myös monia erilaisia vaiheita, ja sen aikana täytyi tehdä ratkaisuja nopeallakin aikataululla. Prosessiin vaikutti myös monien eri ihmisten aikataulut, jolloin asioiden tekeminen saattoi viivästyä itsestäni riippumattomista syistä. Esimerkiksi nuorisotalon työntekijöiltä oli vaikeaa saada palautteita, eivätkä syyt siihen selvinneet. Itse koen kuitenkin tehneeni parhaani esimerkiksi ryhmän mainostamisessa, sekä siinä, että muistutin ihmisiä vastaamaan kyselyyni, vaikka en vastauksia aina saanutkaan. Harmillisesti vastauksia tulikin melko vähän, mutta onneksi vastauksissa oli sellaisia asioita ja ehdotuksia, joita pystyin hyödyntämään oppaan kehittämisessä. Koen kuitenkin onnistuneeni kehittämään oppaasta sellaisen, johon voin itse olla tyytyväinen. Prosessin aikana myös asettamani aikataulut eivät aina pitäneet paikkaansa, johtuen juurikin siitä, että palautetta ja vastauksia kyselyyn oli vaikea saada, ja niitä joutui odottamaan pitkiäkin aikoja.

Liitä teoriaa pohdintaosuuteen.

10.1 Eettisyys ja luotettavuus

Prosessin aikana olen pohtinut myös eettisiä asioita. Olen pyrkinyt ilmaisemaan asiat opinnäytetyössäni niin, että en ole tuonut esille nuoriin tai työntekijöihin liittyviä asioita, jotka eivät ole tarpeellista tietoa opinnäytetyön kannalta.

Oppaan kehittämisessä sain melko vähän vastauksia avuksi siihen. Alun perin joukko, jolta palautetta oli tarkoitus kysyä, oli myös melko pieni, myös kommentteja, joita saatiin valmiista oppaasta tuli melko vähän, joten on vaikeaa saada luotettavaa ja kattavaa kuvaa siitä, onko opas toimiva ja tarkoituksenmukainen. Suurempi määrä vastaajia olisi myös auttanut oppaan kehittämisessä, sillä useampi vastaaja olisi voinut tuoda useampia erilaisia näkökulmia asioihin.

Palautteet, joita sain kehittämisen avuksi sekä lopullisesta oppaasta tulivat sähköiselle lomakkeelle nimettöminä. Näin en voinut tietää, kuka oli antanut mitään palautetta. Samalle lomakkeelle saivat vastata niin työntekijät kuin vapaaehtoisetkin. Näin en voinut millään tavalla tietoisesti tai tiedostamatta arvottaa vastauksia sen mukaan olivatko ne työntekijöiltä vai vapaaehtoisilta saatuja.

10.2 Oma oppiminen

Henkilökohtaisena tavoitteena opinnäytetyön tekemisessä oli saada lisää ohjaamiskokemusta nuorten kanssa, ja kokemusta yhteisestä kehittämistyöstä heidän kanssaan. Tämä tavoite jäi valitettavasti suurelta osin toteutumatta, sillä nuorten ryhmää ei onnistuttu kokoamaan. Tavoitteenani oli myös tutustua lisää mielenterveyden edistämiseen, sillä aihe on mielestäni erittäin tärkeä ja kiinnostava. Tähän aiheeseen olenkin opinnäytetyöprosessin aikana tutustunut melko perusteellisesti, ja saanut siitä myös uutta tietoa. Halusin myös päästä tekemään yhteistyötä erilaisten nuorten kanssa työskentelevien ammattilaisten kanssa, sillä uskoin saavani myös siitä hyvää oppia tulevaisuutta varten. Yhteistyö ammattilaisten kanssa ei aina kuitenkaan sujunut niin hyvin kuin olisin toivonut, ja esimerkiksi yhteistyö nuorisotalon työntekijöiden kanssa katkesi johtuen syistä, jotka eivät itselleni tulleet tietoon.

Opinnäytetyön tekeminen on ollut opettavainen kokemus, sillä olen joutunut tekemään nopeitakin ratkaisuja, mutta myös opettelemaan kärsivällisyyttä. Monessa vaiheessa tuli nimittäin erilaisia viivästyksiä. Olin varautunut etukäteen siihen, että sellaisia saattaa tulla ja, että kaikki asiat eivät mene niin sujuvasti kuin toivoisin, mutta minut yllätti kuitenkin se, että miten paljon prosessin aikana tapahtui suunnitelmanmuutoksia sekä viivästyksiä, joihin en itse pystynyt kovinkaan paljon vaikuttamaan.

Opinnäytetyön tekemisen aikana olen kuitenkin oppinut paljon myös tunne- ja sosiaalisista taidoista sekä mielenterveyden edistämisestä, sillä olen niihin asioihin perehtynyt opinnäytetyötä tehdessäni. Kyseinen aihe on ollut mielestäni tärkeä aina, jonka vuoksi se opinnäytetyöni aiheeksi valikoituikin. Nyt olen kuitenkin saanut syvennettyä tietojani siihen liittyen ja oppinut, miten mielenterveyden edistäminen on kokonaisvaltaista hyvinvoinnin edistämistä, jota voidaan tehdä monella eri tavalla, ja moneen eri osa-alueeseen keskittyen. Mielenterveyden edistäminen sekä tunne- ja sosiaaliset taidot ovat tärkeitä asioita ihmisen jokaisessa elämänvaiheessa. Koenkin, että aiheeseen perehtyminen auttaa minua tulevana sosiaalialan ammattilaisena, missä sitten työskentelenkin.

Lähteet

Painetut

Aalberg, V. & Siimes, M. 2007. Lapsesta aikuiseksi, nuoren kypsyminen naiseksi tai mieheksi. Uusitun laitoksen 2. p. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Nemo.

Erkko, A. & Hannukkala, M. 2018. Mielenterveys voimaksi: Käsikirja nuorisotyön ammattilaisille. 5. painos. Helsinki: Suomen Mielenterveysseura.

Haasjoki, E. & Ollikainen, T. 2010. Mikä sun mieltä painaa?: Kriisit nuoruudessa ja mielenterveyden tukeminen koulussa. Helsinki: SMS-tuotanto.

Heikkinen, H. 2005. Draamakasvatus - opetusta, taidetta ja tutkimista! Jyväskylä: Minerva Kustannus.

Heikkinen, H. 2004. Vakava leikillisuus. Draamakasvatusta opettajille. Vantaa: Kansanvalistus-seura.

Kataja, J. Jaakkola, T. & Liukkonen J. 2011. Ryhmä liikkeelle!: Toiminnallisia harjoituksia ryhmän kehittämiseksi. Juva: Ps-kustannus.

Kauppila, R. 2005. Vuorovaikutus- ja sosiaaliset taidot: Vuorovaikutusopas opettajille ja opiskelijoille. Jyväskylä: Ps-kustannus.

Keltikangas-Järvinen, L. 2010. Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot. Juva: WSOY.

Kiilakoski, T. 2016. Valvottua tai vapaata, tekemistä tai ei. Nuorten näkemyksiä hyvästä kohtaamispaikasta. Teoksessa: Lampela, P. Leppävuori, M. & Puomilahti, I. (toim.) 2016. Hengailua, kohtaamisia ja yhdessä olemista, nuoruuden elementtejä ja työmuotoja julkisissa ja puolijulkisissa tiloissa. 1. painos. Kuopio: Nuorten palvelu ry.

Kinnunen, P. 2009. Mielenterveys ja siihen yhteydessä olevien tekijöiden huomiointi nuorten mielenterveyden edistämisessä. Teoksessa: Kylmä, J. Nikkonen, M. Kinnunen, P. & Korhonen, T. (toim.) Näetkö mielenterveyden edistämisen mahdollisuudet? Kuopio: Suomen Graafiset palvelut OY.

Kokkonen, M. 2010. Ihastuttavat, vihasuttavat tunteet, opi tunteiden säätelyn taito. Jyväskylä: Ps-kustannus.

Korhonen, P. 2014. Soveltavasta teatterista ja teatterilähtöisistä menetelmistä - mitä tänään ajattelen. Teoksessa: Taideyliopisto, Airaksinen, R., Korhonen, P. & Airaksinen, R. Hyvä hankaus 2.0. Helsinki: Draamatyö.

Marttunen, M. & Karlsson, L. 2013. Nuoruus ja mielenterveys. Teoksessa: Marttunen, M. Huurre, T. Strandholm, T. & Viialainen R. (toim.) Nuorten mielenterveyshäiriöt, opas nuorten kanssa työskenteleville aikuisille. Helsinki: Terveystien ja hyvinvoinninlaitos.

Nurmiranta, H. Leppämäki, P. & Horppu, S. 2014. Kehityopsykologiaa lapsuudesta vanhuuteen. Helsinki: Kirjapaja.

Rusanen, S. 2014. Osallistava teatteri koulutusmenetelmänä. Teoksessa: Taideyliopisto, Airaksinen, R., Korhonen, P. & Airaksinen, R. Hyvä hankaus 2.0. Helsinki: Draamatyö.

Törrönen, S. Hannukkala, M. Ruuskanen & U. Korhonen, E. 2011. Hyvinvoiva oppilaitos, mielen hyvinvoinnin opetus- ja koulutusaineisto toisen asteen oppilaitoksille. Suomen mielenterveysseura. Kirjapaino Jaarli Oy.

Vilkka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.

Sähköiset

Lastensuojelulaki 2007/417. Viitattu: 13.8.2019. <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2007/20070417?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=lastensuojelulaki>

Mielenterveyslaki 1990/1116. Viitattu: 13.8.2019. <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1990/19901116?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=mielenterveyslaki>

Mieli Suomen mielenterveys ry. 2019. Mitä mielenterveys on? Viitattu: 21.10.2019. <https://mieli.fi/fi/mielenterveysseura/organisaatio-ja-toiminta/strategia/mita-mielenterveys>

Mieli Suomen mielenterveys ry. 2019. Mielenterveyden ensiapu -koulutukset. Viitattu 19.12.2019. <https://mieli.fi/fi/MTEAkoulutukset>

Nuorisolaki 2016/1285. Viitattu: 13.8.2019. <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2016/20161285?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=nuorisolaki#L1P3>

THL. 2019. Mielenterveyden edistäminen. Viitattu 15.8. 2019. <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen>

THL. 2019. Lasten ja nuorten mielenterveys. Viitattu: 3.12.2019. <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/lasten-ja-nuorten-mielenterveys>

Vahvistamo. 2019. Tietoa ja materiaaleja. Viitattu 19.12.2019. <https://vahvistamo.fi/tietoa-ja-materiaaleja/>

Yeesi ry. 2019. Positiivisen mielenterveyden puolesta! viitattu 15.8.2019 <https://yeesi.fi/tu-tustu/>

Yeesi ry. 2019. Osaamiskeskus Vahvistamo, viitattu 15.8.2019 <https://yeesi.fi/osaamiskeskus-vahvistamo/>

Liitteet

| | |
|---|----|
| Liite 1: Toiminnallisia harjoituksia nuorten tunne- ja sosiaalisten taitojen tukemiseen, opas nuorten kanssa työskenteleville..... | 35 |
| Liite 2: Mainos | 43 |
| Liite 3: Ensimmäisen ryhmäkerran suunnitelma | 44 |

Liite 1: Toiminnallisia harjoituksia nuorten tunne- ja sosiaalisten taitojen tukemiseen, opas nuorten kanssa työskenteleville.

Toiminnallisia harjoituksia nuorten tunne- ja sosiaalisten taitojen tukemiseen

Opas nuorten kanssa työskenteleville

Aluksi:

Tunne- ja sosiaaliset taidot nuorten mielenterveyden edistämisessä.

Mielenterveyden edistämisen taustalla on ajatus mielenterveydestä resurssina ja voimavarana, jota on mahdollista kerätä ja käyttää läpi elämän. Mielenterveyden edistäminen on myös toimintaa, joka vahvistaa hyvinvointia, jota voidaan suunnata kaikille yhteisesti tai vain tietyille kohderyhmälle. Myös yksilön hyvinvointia voidaan parantaa, panostamalla sellaisiin tekijöihin, jotka tuottavat terveyttä ja hyvinvointia yhteisesti. (Erkko & Hannukkala 2013, 13.)

On olemassa erilaisia mielenterveyttä suojaavia sekä ulkoisia että sisäisiä tekijöitä, joihin kaikkien on hyvä kiinnittää huomiota ja pyrkiä kehittämään niitä. Sisäisiä suojaavia tekijöitä ovat esimerkiksi sosiaalinen tuki, hyvä terveys ja perimä, ongelmanratkaisutaidot, ristiriitojen käsittelytaidot, vuorovaikutustaidot sekä kyky luoda ja ylläpitää tyydyttäviä ihmissuhteita. Monet näistä liittyvät olennaisesti tunne- ja sosiaalisiin taitoihin. Ulkoisia suojaavia tekijöitä taas ovat esimerkiksi koulutusmahdollisuudet, kuulluksi tuleminen ja vaikuttamismahdollisuudet sekä helposti saatavilla olevat yhteiskunnan auttamisjärjestelmät. (Mieli Suomen mielenterveys ry. 2019.)

Monet mielenterveyttä suojaavista tekijöistä ovatkin yhteydessä tunne- ja sosiaalisiin taitoihin. Tunne- ja sosiaaliset taidot ovat siis edellytys sille, että voi kehittää mielenterveyttä suojaavia tekijöitä omassa elämässään, ja jotta mielenterveyttä voidaan edistää ja mielen hyvinvointia ylläpitää. Toiminnalliset menetelmät sekä draaman käyttäminen hyödyksi sekä ryhmässä toimiminen tukevat jo itsessään sosiaalisia taitoja.

Oppaan tekemiseen olen hyödyntänyt omia kokemuksiani toiminnallisista menetelmistä ja draaman hyödyntämisestä. Apua ja vinkkejä olen saanut paljon myös erilaisesta kirjallisuudesta. Tämän oppaan tekemisessä erityisesti apuna ovat olleet Anna Erkon ja Marjo Hannukkalan kirja Mielenterveys voimaksi, käsikirja nuorisotyön ammattilaisille sekä Jukka Katajan, Timo Jaakkolan ja Jarmo Liukkosen Ryhmä liikkeelle! Toiminnallisia harjoituksia ryhmän kehittämiseksi.

Harjoitusten käyttämisestä:

- Harjoitukset on jaettu kolmeen eri kategoriaan, joita ovat virittäytymis- ja ryhmäytymisharjoitukset, pariharjoitukset ja draamaharjoitukset.
- Harjoitukset on oppaassa esitelty niin sanotun vaikeusasteen mukaan, niin, että ensimmäiset harjoitukset ovat helpommin lähestyttävimpiä.
- Harjoitukset on esitetty myös siinä järjestyksessä, missä niitä kannattaa ryhmätoiminnassa käyttää. Voi esimerkiksi valita jokaisesta osuudesta yhden harjoituksen, jolloin saa jo aikaseksi melko hyvän kokonaisuuden.
- Ryhmäytymis- ja virittäytymisharjoitukset sopivat oikeastaan, minkä tahansa ryhmätoiminnan aloittamiseen, ja niitä on olemassa paljon erilaisia. Tähän oppaaseen valikoitui kuitenkin sellaisia harjoituksia, jotka virittävät hyvin tunnetaitojen ja sosiaalisten taitojen teemoihin. Ryhmäytymisharjoituksia kannattaa tehdä useita ennen kuin siirtyy pariharjoituksiin ja draamaharjoituksiin, varsinkin, jos ryhmän jäsenet eivät ole toisilleen entuudestaan tuttuja. Ryhmäytyminen on erittäin tärkeää turvallisen ryhmän ja hyvän ilmapiirin luomiseksi.
- Pariharjoitukset menevät jo hieman syvemmälle aiheeseen ja niidenkin avulla saattaa syntyä pitkiäkin keskusteluja. Harjoitukset on tärkeää purkaa, ja antaa riittävästi aikaa keskustelulle, jotta harjoituksista jää jotain myös mieleen.

- Draamaharjoitukset tarvitsevat aina virittäytymisen ja näissä harjoituksissa myös purkamisen on erityisen tärkeää. Harjoituksiin kannattaa varata reilusti aikaa, jotta purkamiselle jää riittävästi aikaa. Mitä suurempi ryhmä, sitä enemmän aikaa kannattaa varata.
- Harjoituksiin ei tarvitse oikeastaan mitään materiaalia tai kovin paljoa valmistelua, mutta esimerkiksi draamaharjoituksissa voi halutessaan käyttää myös jonkinlaisia roolivaatteita esimerkiksi erilaisia hattuja, huiveja tai muuta rekvisiittaa. Tämä saattaa innostaa kokeilemaan uusia asioita ja mahdollisesti myös helpottaa jonkin roolin omaksumista. Ilman rekvisiittaakin kuitenkin pärjää.
- Harjoituksia ohjattaessa on myös hyvä huomioida tila, jossa ollaan. Tilan on oltava tarpeeksi suuri ja turvallinen. On myös huomioitava juuri kyseisen ryhmän tarpeet, esimerkiksi liikkumisen suhteen. Näin ryhmäläisten on helpompi heittäytyä mukaan harjoituksiin.

Ajankäyttö:

Osa harjoituksista, esimerkiksi ryhmäytymisharjoitukset ja pariharjoitukset, sopivat suurillekin ryhmille, mutta draamaharjoitukset voivat olla erityisen aikaa vieviä, jos ryhmässä on reilusti yli 10 jäsentä. Jokaiseen harjoitukseen on arvioitu kesto aika sen mukaan, että ryhmässä olisi noin 10 jäsentä. Mitä enemmän ryhmäläisiä on, sitä enemmän aikaa harjoitukset todennäköisesti vievät. Nuoret ja eri ryhmät ovat tietysti erilaisia, ja riippuu hyvin paljon ryhmästä, kuinka kauan aikaa harjoitukset vievät. Tämän takia kaikkien harjoitusten kestot ovatkin arvioita, jotka on mietitty sen mukaan, että kuinka paljon aikaa vähintään kannattaa harjoitukseen varata.

Purkaminen:

Tämän tyyppisiä harjoituksia tehtäessä on tärkeää, että harjoitukset puretaan ja käsitellään kunnolla. Erilaisia purkamistapoja on monenlaisia. Tässä oppaassa on kuitenkin annettu vinkkejä harjoitusten purkamiseen keskustelun avulla, sillä tarkoituksena on, että harjoitukset voisivat toimia niin sanottuina keskustelunavauksina, joiden avulla aiheista olisi helpoa ja luontevaa puhua. Purkukohtaan on siis listattu erilaisia apukysymyksiä, joiden avulla harjoitusten tuomia mietteitä voi lähteä purkamaan. Purkaminen ja aiheesta keskustelu saattaa olla monesti hedelmällisin osa, joten sille kannattaa varata aikaa ja tilaa. Myös hyvä ryhmäytyminen ja virittäytyminen aiheeseen edesauttavat keskustelua syntymään ja helpottavat sitä.

Harjoitukset:

Ryhmäytymis- ja virittäytymisharjoitukset:

1. Tunnekierrros (n. 10-15 min.)

Tavoitteet: tutustuminen, tunteiden tunnistaminen, sanoittaminen ja nimeäminen, kuulumis-tenvaihto

Vaihtoehto A: Ryhmäläiset istuvat niin, että kaikki näkevät toisensa. Käydään kuulumiskierros niin, että yksi kerrallaan jokainen saa kertoa, minkälainen tunne tällä hetkellä on. Saa kertoa myös kuulumisia ja mitä tunteita on päivän aikana kokenut. Pyritään siihen, että kukaan ei sanoisi ainoastaan, että kuuluu hyvää tai on huono fiilis, vaan yritettäisiin nimetä, mikä tunne tai mitä tunteita siihen liittyy. Apuna voi käyttää myös tunnesanalistaa, josta voi valita tunteen, joka parhaiten sopii siihen hetkeen, sillä tunteita voi olla vaikeaa nimetä.

Purku: Halutessaan ryhmän kanssa voi keskustella siitä, miltä tuntui kertoa tunteistaan. Mikä siinä oli helppoa, mikä vaikeaa?

Vaihtoehto B: Jokainen käy tilaan tullessaan kirjoittamassa yhteiselle paperille sen hetkisen tai päivän aikana koetun tunteen nimen.

Purku: Tutkitaan yhdessä listaa ja keskustellaan niistä tunteista, joita ryhmästä löytyy. Onko monia yhteisiä tunteita, vai onko paljon erilaisia tunteita? Ryhmäläiset voivat myös halutessaan kertoa lisää ja avata enemmän sitä, miksi kirjoittivat juuri sen tunteen.

Vaihtoehto C: Yksilö- tai pienryhmätapaamisia varten voidaan jokaiselle askarrella oma tunnekortti, johon voi jokaisella tapaamiskerralla kirjata ylös tunteet. Jokainen voi rauhassa miettiä omaa tunnettaan tai tunteitaan, ja kirjata niitä ylös. Tunnekortin askarteluun voi halutessaan käyttää enemmänkin aikaa, ja koristella sitä haluamallaan tavalla.

Purku: Käydään kierros niin, että jokainen saa halutessaan kertoa kuulumisiaan ja, miksi kirjoitti juuri kyseisen tunteen. Kortista voi myös itse jälkeensä katsoa, millaisia tunteita on milloinkin ollut ja niistä voi keskustella helposti myös ohjaajan kanssa.

2. Katseet kohtaa (n. 5 min.)

Tavoitteet: Lämmittely, virittäytyminen, ryhmäytyminen

Osallistujat seisovat ringissä kasvot keskelle päin. Aloitetaan sillä, että kaikki kääntävät katseensa ja päänsä vasemmalle puolelle, ja alkavat hitaasti kääntämään katsettaan ja päätään oikealle päin. Heti, kun katseet kohtaavat jonkun toisen kanssa, täytyy kyseisen henkilön kanssa vaihtaa paikkoja, jonka jälkeen jatketaan taas katsomista ensin vasemmalle ja siitä hitaasti oikealle, kunnes katse taas kohtaa jonkun kanssa, jolloin vaihdetaan taas paikkoja.

3. Johtaja (n. 10- 15 min.)

Tavoitteet: Lämmittely, kehonkielen ja ilmeiden tarkkailu, ryhmäytyminen

Yksi valitaan vapaaehtoiseksi, joka lähtee hetkeksi pois huoneesta, niin että ei kuule mitä puhutaan. Muut asettuvat ringiin kasvot keskelle päin ja valitsevat yhden johtajakseen. Johtajan tehtävänä on tehdä jonkinlaista toistuvaa liikettä, jota muut alkavat matkia. Pyydetään ulkopuolella ollut vapaaehtoinen sisään ringin keskelle. Tämän tehtävänä on arvata, kuka johtaa liikettä. Johtaja voi sopivalla hetkellä vaihtaa liikettä, jolloin muut matkivat häntä taas. Voidaan toistaa useaan kertaan niin, että useampi vapaaehtoinen saa kokeilla.

Purku: Oliko helppoa vai vaikeaa päätellä, kuka johti liikettä? Mistä sen saattoi huomata?

4. Erilaiset tervehdykset (n. 10-15 min.)

Tavoitteet: erilaisten tunteiden ilmaiseminen, tutustuminen, ryhmäytyminen, lämmittely
Lähdetään kävelemään tilassa omaan tahtiin ympäriinsä. Ohjaaja ohjeistaa tervehtimään vastaan tulijoita erilaisilla tavoilla. Miten tervehtisit vastaan tulijoita, jos olet esimerkiksi iloinen, vihainen, surullinen, häpeilevä, ujo, rauhallinen, innostunut, tyyni, rakastunut, alakuloinen, ärsyyntynyt, hämmentynyt, rento, kyllästynyt, onnellinen, malttamaton, pitkästynyt, pettynyt, hyväntuulinen.

Purku: Keskustellaan, mitä ja millaisia tunteita oli helpoin ilmaista? Miksi? Mitä taas oli vaikeaa ilmaista? Miksi? Olivatko kaikki tunteet tuttuja vai oliko joukossa itselle vieraita? Mitä tunteita tunnet mieluiten? Minkä tunteiden kanssa on vaikeinta olla?

5. Ilmerinki. (n. 10-15 min.)

Tavoitteet: tunteiden ilmaisu, toisten tunteiden tunnistaminen, sanaton tunneilmaisu
Istutaan ringissä ja jokainen saa hetken miettiä jotain tunnetta, jonka sitten vuorollaan esittää toisille pelkästään ilmeellä. Muut yrittävät arvata, mikä tunne on kyseessä. Jos on vaikeaa keksiä itse tunnetta, voi valita tunnesanalista tai valita sokkona lapuista, joihin on kirjoitettu erilaisia tunteita.

Purku: Keskustellaan, että oliko helppo vai vaikea arvata tunteita? Miksi? Oliko helppoa vai vaikeaa ilmaista tunnetta pelkästään ilmeellä? Miksi? Millaisia tunteita on helppoa ilmaista, millaisia vaikeampi? Miksi? Vaikuttaako se, miten hyvin tuntee toisen, siihen, miten helppoa hänen tunteitaan on tunnistaa? Millaisissa tilanteissa on helppoa tunnistaa toisen tunteita, ja millaisissa vaikeaa?

Pariharjoitukset:

6. Peili (n.10-15 min.)

Tavoitteet: kehonkielen tarkkailu, keskittyminen, sanaton vuorovaikutus, toisen asemaan asettuminen

Asetutaan parin kanssa vastakkain seisomaan sellaiseen paikkaan, missä on tilaa hieman liikua. Sovitaan ensin kumpi parista johtaa. Johtaja alkaa tekemään erilaisia liikkeitä hitaasti ja toinen toimii peilinä, eli toistaa toisen liikkeitä samanaikaisesti peilikuvana. Tärkeää on tehdä liikkeitä tarpeeksi hitaasti, että toinen pysyy perässä. Ei ole tarkoitus yrittää sekoittaa toista. Jatketaan muutama minuutti. Vaihdetaan rooleja.

Purku: Keskustellaan siitä, miltä tuntui? Oliko helpompaa olla ohjaaja vai ohjattava? Miksi?

7. Kuunteluharjoitus (15-20 min.)

Tavoitteet: Kuuntelutaitojen harjoittelu, kuuntelemisen tärkeydestä puhuminen, vuorovaikutustaitojen tukeminen

Osa 1: Jaetaan ryhmä pareihin, jotka siirtyvät istumaan vastakkain toisiaan. Pari valitsee, kumpi heistä aloittaa kertomaan jotain tarinaa esimerkiksi edellisen päivän tapahtumista mahdollisimman tarkasti. Toinen parista käyttäytyy niin kuin ei kuuntelisi ollenkaan. Jatketaan muutama minuutti, jonka jälkeen vaihdetaan rooleja.

Purku: Kun kumpikin parista on saanut olla kertojan ja huonon kuuntelijan roolissa voidaan keskustella kokemuksista. Mistä huomasit, että toinen ei yhtään kuunnellut? Miltä se tuntui?

Miltä tuntui olla huono kuuntelija? Oliko helppoa vai vaikeaa? Miltä tuntui jatkaa tarinan kertomista, kun huomasi, että toinen ei kuunnellut?

Osa 2: Jatketään harjoitusta niin, että tällä kertaa toinen parista kertoo tarinaa ja toinen on erittäin hyvä kuuntelija.

Purku: Kun molemmat ovat saaneet olla hyvän kuuntelijan roolissa, keskustellaan. Mistä huomasi, että toinen kuunteli? Miltä se tuntui? Millaista oli olla hyvä kuuntelija?

Loppupurku: Mikä rooli oli itselle helpoin ja luontevin tarinankertoja, hyvä kuuntelija vai huono kuuntelija? Mikä vaikein? Miksi on tärkeää, että osaa kuunnella muita?

8. Kieltäytyminen (15-20 min.)

Tavoitteet: Harjoitella sanomaan ei, keskustella kieltäytymisen tärkeydestä, jämäkkyuden harjoittelu

Osa 1: Jakaudutaan pareihin. Toinen parista yrittää pyytää toiselta jotain, mutta toisen täytyy vastata ei. Toinen jatkaa ja jatkaa, mutta toisen täytyy vaan kieltäytyä uudestaan ja uudestaan. Jatketään muutama minuutti ja vaihdetaan osia.

Purku: Keskustellaan siitä, miltä tuntui kieltäytyä koko ajan. Oliko se helppoa vai vaikeaa? Miltä tuntui jankata ja jatkaa pyytämistä, vaikka toinen oli sanonut jo ei?

Osa 2: Voidaan tehdä vastaavasti myös niin, että toinen vastaa kaikkeen kyllä ja on erittäin innostunut kaikesta, mitä toinen keksii pyytää.

Purku: Keskustellaan siitä, miltä tuntui, kun toinen vastasi koko ajan kyllä?

Loppupurku: Mikä rooleista tuntui eniten luontevalta ja mikä vähiten? Miksi on tärkeää osata sanoa ei? Miten sitä voisi opetella? Kumpi rooleista tuntui itselle helpommalta? Miksi toisinaan on vaikeaa sanoa ei, ja kieltäytyä, jos joku pyytää jotain? Millaisista asioista on helppo kieltäytyä? Millaisista vaikeaa?

Draamaharjoitukset:

9. Millainen on hyvä ystävä? (n. 40 min.)

Tavoitteet: Hyvän ystävän ominaispiirteistä puhuminen, yhteistyö, luovuus

Osa 1: Jakaudutaan 3-5 hengen ryhmiin, joissa voidaan miettiä ja keskustella siitä, millainen on huono ystävä ja millainen hyvä ystävä. Millä tavalla ne käyttäytyvät? Mitä ominaisuuksia niillä on? Keskustelun perusteella ryhmä valmistelee pienen näytelmän, jossa näkyy jollain lailla hyvän ystävän piirteitä sekä huonon ystävän piirteitä. Ryhmät esittävät vuorollaan näytelmänsä muille.

Purku: Keskustellaan, mitä hyvän tai huonon ystävän piirteitä nähtiin. Mitä näytelmän hahmot olisivat voineet tehdä toisin? Miltä itsestä tuntuisi tai, mitä itse tekisi kyseisessä tilanteessa?

Osa 2: Ryhmä voi esittää kohtauksen uudestaan muiden antamien vinkkien perusteella niin, että näytelmässä nähty tilanne jollakin tapaa muuttuisi.

Purku: Keskustellaan siitä, miten tilanne muuttui. Paranoiko tilanne ja miten parannus saatiin aikaan? Mitä muuta olisi vielä voinut tehdä toisin?

Loppupurku: Miltä tuntui näytellä hyvää ystävää, entä huonoa?

10. Kaveripaine (n. 40 min.)

Tavoitteet: Tunnistaa tilanteita, joissa kaveripainetta voi esiintyä, opetella jämäkkyyttä ja oman mielipiteen kertomista, yhteistyö

Osa 1: Jakaudutaan 3-5 hengen ryhmiin ja pohditaan ensin ryhmässä, minkälaisessa tilanteessa olisi vaikea kieltäytyä jostain kaverin ehdotuksesta, vaikka haluaisikin. Millaisissa tilanteissa voisi joutua kokemaan kaveripainetta? Esimerkiksi kaverit yrittävät yllyttää tekemään jotain,

mitä itse ei haluaisi tehdä. Valitaan jokin tilanne ja valmistellaan siitä pieni esitys. Esitetään näytelmät ryhmä kerrallaan.

Purku: Keskustellaan siitä, mitä näytelmässä nähtiin. Mitä henkilöt olisivat voineet tehdä toisin? Kerätään vinkkejä roolihahmoille, tässä tapauksessa varsinkin kaveripainetta kokevalle hahmolle. Mitä hän olisi voinut tehdä toisin, tai mitä hän olisi voinut sanoa, että lopputulos olisi ollut hänelle mieluisampi?

Osa 2: Ryhmä voi esittää näytelmän uudestaan muiden antamien vinkkien perusteella niin, että näytelmässä nähty tilanne jollakin tapaa muuttuisi.

Purku: Keskustellaan siitä, miten tilanne muuttui? Paraniko tilanne ja miten parannus saatiin aikaan? Mitä muuta olisi vielä voinut tehdä toisin?

Loppupurku: Oletko itse kokenut tämän kaltaisia tilanteita? Miksi välillä on vaikeaa kieltäytyä jostain, mitä kaverit ehdottavat? Miksi joskus on hyvä kieltäytyä?

11. Avun pyytäminen (n. 40 min.)

Tavoitteet: avun pyytämisen harjoittelu, yhteistyö, apua tarvitsevan kohtaaminen

Osa 1: Jakaudutaan 3-5 hengen ryhmiin. Pohditaan, missä tilanteissa on joutunut pyytämään joskus apua. Onko avun pyytäminen ollut helppoa tai vaikeaa? Ryhmät valmistelevat pienet näytelmät jostain tilanteesta, jossa avun pyytäminen ei syystä tai toisesta onnistu. Esitetään näytelmät muille.

Purku: Keskustellaan siitä, mitä tilanteessa tapahtui? Miksi avun pyytäminen ja saaminen ei onnistunut? Mitä hahmot olisivat voineet tehdä toisin? Mitä itse tekisit kyseisessä tilanteessa? Mitä vinkkejä antaisit avun pyytäjälle? Entä muille hahmoille?

Osa 2: Ryhmä voi esittää kohtauksen uudestaan muiden antamien vinkkien perusteella niin, että näytelmässä nähty tilanne jollakin tapaa muuttuisi?

Purku: Keskustellaan siitä, miten tilanne muuttui? Paraniko tilanne ja miten parannus saatiin aikaan? Mitä muuta olisi vielä voinut tehdä toisin?

Loppupurku: Miksi avun pyytäminen tuntuu välillä vaikealta? Miltä tuntui esittää avun tarvitsijaa, joka ei saanut apua? Miltä tuntui mahdollisesti torjua toisen pyytämä apu? Millaisia keinoja voisi keksiä, jotta avun pyytäminen olisi helpompaa?

Lisää tietoa mielenterveyden edistämisestä sekä siihen liittyvää materiaalia ja harjoituksia:

Nuorten mielenterveysseura Yeesi ry. yeesi.fi

Mieli Suomen mielenterveys ry. mieli.fi

Tunteiden vuoristorata avuksi tunteiden tunnistamiseen: https://mieli.fi/sites/default/files/materials_files/tunteet_painoon.pdf

Lähteet:

Erkko, A. & Hannukkala, M. 2018. Mielenterveys voimaksi: Käsikirja nuorisotyön ammattilaisille. 5. painos. Helsinki: Suomen Mielenterveysseura.

Mieli Suomen mielenterveys ry. 2019. Mitä mielenterveys on? viitattu: 21.10.2019.

<https://mieli.fi/fi/mielenterveysseura/organisaatio-ja-toiminta/strategia/mita-mielenterveys>

Tunnesanoja avuksi tunteiden tunnistamiseen:

| | | |
|--------------|----------------|----------------|
| iloinen | turhautunut | arka |
| surullinen | rauhallinen | levollinen |
| helpottunut | hilpeä | riemastunut |
| ärsyyntynyt | rakastunut | yllättynyt |
| vihainen | hämmästyntynyt | innostunut |
| nolostunut | ihastunut | apea |
| alakuloinen | ujo | huolestunut |
| pelokas | hermostunut | raivostunut |
| tyyni | rentoutunut | pitkästyntynyt |
| kauhistunut | hämmästyntynyt | levoton |
| toiveikas | määrätietoinen | ahdistunut |
| valpas | ilahtunut | epäilevä |
| tyrmistynyt | myönteinen | haikea |
| katuva | mietteliäs | onnellinen |
| pettynyt | välinpitämätön | kiukkuinen |
| herkistynyt | huvittunut | häpeilevä |
| kiusaantunut | suuttunut | jännittynyt |
| kiitollinen | ylpeä | luottavainen |

Liite 2: Mainos

**Vuorovaikutus
-taidot**

HEI NUORI!

**TERVETULO A TUNNETAITOJA JA SOSIAALISIA SUHTEITA
KÄSITTELEVÄÄN RYHMÄÄN.**

**RYHMÄSSÄ KESKUSTELLAAN, POHDITAAN JA TEHDÄÄN
ASIOITA RENNOSTI KIVASSA PORUKASSA.**

Samalla saat olla mukana kehittämässä uutta materiaalia nuorisotyöhön.
Ryhmä on täysin ilmainen ja se kokoontuu kahtena torstai-iltana

**3.10. ja 10.10.
klo 18-20**

Herttoniemenrannan nuorisotalolla
 osoite: Paasiivaarankatu 6

**Tule sellaisena, kuin olet!
 Mitään ei tarvitse tietää tai
 osata etukäteen!**

**Tarjolla
myös pientä
purtavaa!**

Ilmoittaudu laittamalla sähköpostia osoitteeseen
noora.parkkonen@student.laurea.fi
 Mainitse viestissä nimesi ja ikäsi.

Liite 3: Ensimmäisen ryhmäkerran suunnitelma

Ensimmäisen ryhmäkerran suunnitelma

To 3.10. 2019 klo 18-20

| Mitä tehdään? | Miksi?/ Mikä tavoite? |
|--|--|
| Tunnekierrros 10 min. | Tutustuminen, nimet, harjoitellaan tunteiden nimeämistä, kuullaan millä mielellä kukin on. |
| Ryhmäsopimus 15 min. | Yhteiset pelisäännöt, luottamuksen vahvistuminen, yhteisöllisyys |
| Katseet kohtaa 5 min. | Yhteinen hauskanpito, jään murtaminen, ryhmäytyminen, liikkuminen |
| Tervehditään eri tavoilla 5 min | liikkeelle lähteminen, tutustuminen, erilaisten tunteiden näyttämisen harjoittelu |
| Kuunteluharjoitus 10min + purku 5 min | Kuuntelemisen tärkeydestä puhuminen, kuuntelutaitojen oppiminen, |
| Tauko 10 min. Tarvittaessa | |
| Millainen on hyvä ystävä? Alustus + esitysten valmistelu 15 min. Esitykset + purut 20 min. | Hyvän ystävän ominaisuuksien pohtiminen, luovuus, yhteistyön tekeminen, |
| Lopetus, Ravistelu, | Roolien purkaminen, |
| Palaute suullisesti 10 min. Palaute kirjallisesti 15 min. | |